எகார்ட் டோலே

இப்பொழுது

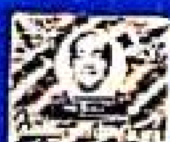
THE POWER OF NOW

A GUIDE TO SPIRITUAL ENLIGHTMENT

அறுபதுக்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டு உலகம் முழுவதும் வாசகர்களின் பாராட்டைப் பெற்ற நூல்

இருபது லட்சம் பிரதிகள் விற்று சாதனை படைத்த புத்தகம்!

கண்ணதாசன் பதிப்பகம்





இப்பொழுது

The Power of Now

எகார்ட் டோலே

தமிழில்
N. கனகமணி

கண்ணதாசன் பதிப்பகம்
23, கண்ணதாசன் சாலை,
தியாகராய நகர்,
சென்னை-600017.
தொலைபேசி: 24332682
மதுரை ❖ கோவை ❖ பாண்டி ❖ வேலூர்

முதற் பதிப்பு : ஜூன், 2013
இரண்டாம் பதிப்பு : ஜூலை, 2014
First Indian Printing by.Yogi Impressions Books Pvt.Ltd.

E-mail: sales@kannadasan.co.in
Our Web Site: www.kannadasan.co.in

பதிப்பாசிரியர்: காந்தி கண்ணதாசன்

Price Rs: 160/-

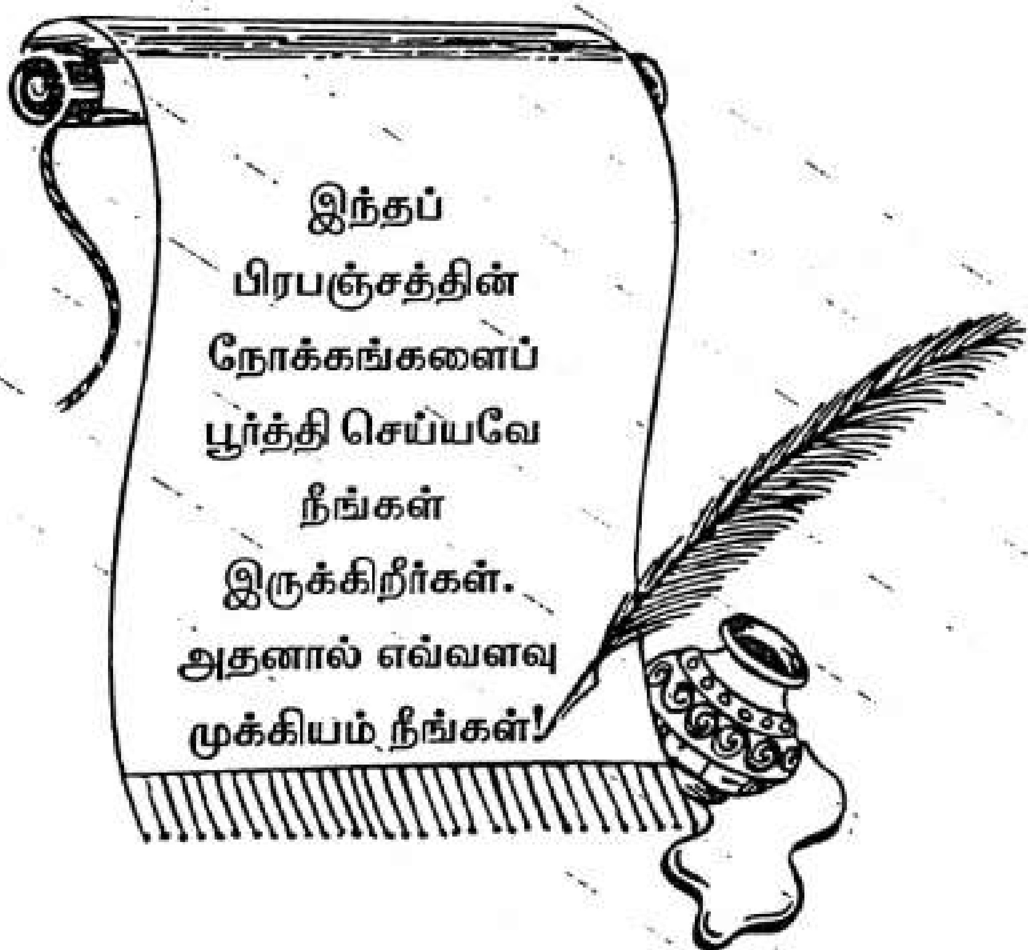
IPPOZHUTHU- *Tamil*
Translated from the English Original
"THE POWER OF NOW"

- Written By : **ECKHART TOLLE**
- Translated by : **N. KANAGAMANI**
- Second Edition : July, 2014
- Publishing Editor : **Gandhi Kannadhasan**
- Published By : **Kannadhasan Pathippagam**
  23, Kannadhasan Salai,
  Thiyagaraya Nagar, Chennai - 600 017.
  Ph: 044-24332682 / 8712

ISBN: 978-81-8402-732-7

- Our Branches :
  - No: 1212, Range Gowder Street, **Coimbatore** - 641001 ☎: 0422 - 2479774
  - 1, Annai Complex, III Street, Vasantha Nagar, **Madurai**-625 003. ☎: 0452 - 2373793
  - 37, Bharathy Street, **Puducherry** - 605 001. ☎: 0413 - 2221241
  - No: 32&33, Old Bus Stand, Municipal New Shopping Complex, 1st Floor, **Vellore** - 632004. ☎: 0416 - 2223312
- Our Bankers : State Bank of India, T.Nagar, Chennai-17.

Printed at : **NOVENA OFFSET PRINTING CO.**, Chennai - 5 ✆ 28446166, 28446891


இந்தப்
பிரபஞ்சத்தின்
நோக்கங்களைப்
பூர்த்தி செய்யவே
நீங்கள்
இருக்கிறீர்கள்.
அதனால் எவ்வளவு
முக்கியம் நீங்கள்!

பொருளடக்கம்

என்னுரை

இந்த இப்பொழுது புத்தகம் வெளிவந்து ஆறுவருடங் களுக்குப் பிறகும் மனிதர்கள் ஞானத் தெளிவுற வேண்டிய அவசியமான, அவசரமான தேவைக்குத் தனது பங்கைத் தொடர்ந்து ஆற்றி வருகிறது. அதற்குப் பிறப்பை நான் அளித்தேன் என்ற பெருமை எனக்கு உண்டாகிலும் அது தனக்கென உயிர்பெற்றுச் சிறப்பாக வளர்ந்து வருகிறது. உலகம் முழுவதிலும் கோடிக்கணக்கான வாசகர்களைப் பெற்றிருக்கிறது. மேலும் அதில் பலர் அவர்கள் வாழ்வில் தாங்கள் அடைந்த மாற்றங்களை எனக்கு எழுதி அனுப்பி யுள்ளனர். அதிகப்படியாக கடிதங்கள் வருவதால் அவற்றுக்கு என்னால், தனிப்பட்ட முறையில் பதில் எழுத இயலவில்லை என்றாலும் இந்த சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி அவர்கள் என்னிடம் தங்கள் அனுபவங்களை எழுதிப் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு நான் கடமைப்பட்டிருப்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். பல சந்தர்ப்பங்கள் என்னை மிகவும் நெகிழ வைத்தது மற்றும் நிச்சயமாக மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு உலகில் ஞானத்தெளிவு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது என்பது என்மனதில் பதிந்தது. .

முதல் முறை இந்தப் புத்தகத்தின் 3000 பிரதிகளை வான்கூவர் நமஸ்தே பப்ளிகேஷன்ஸ் 1998ல் வெளியிட்ட பொழுது இந்த புத்தகத்தின் வளர்ச்சியைப் பற்றி யாரும் எதுவும் கணிக்கவில்லை. இந்தப் புத்தகம் முதல் முறை அச்சிடப்பட்ட பொழுது இந்தப் புத்தகத்தைப் பற்றி மற்றவர் சொல்லி அறிவதால் மட்டுமே அறிமுகமாகியது. அத்தருணம் சில புத்தங்களை கடைகளில் நானே விற்கக் கொடுக்கும் பொழுது இவை படிப்போர் வாழ்க்கையை மாற்றக் கூடிய திறன் உள்ளவை என்பது எனக்கு மிகுந்த திருப்தியை அளித்தது. எனது நண்பர்கள் ஆன்மீகப் புத்தகங்கள் விற்கும் கடைகளில் வைக்க உதவினர். அதன் பின்னர் கால்கரே, சியாட்டல், கலிபோர்னியா, லண்டன் என்று பரவியது. லண்டனில் உள்ள புகழ்பெற்ற வாட்கின்ஸ் மேலாளரான ஸ்டீபன் காட்டிரி

இந்தப் புத்தகத்திற்குச் சிறப்பான வரவேற்பை எதிர்பார்க்கிறேன் என்று எழுதினார். அவர் எழுதியது சரியாகி விட்டது. எப்படி என்றால் இந்த 'இப்பொழுது' சக்தி என்ற இந்தப் புத்தகம் வெளியே தெரியாமலேயே சிறப்பு விற்பனை பெறுகிறது என்று விமரிசனம் எழுதிய இன்னொருவர் சொன்னது போலவே இரண்டாவது வருடம் இந்த புத்தகம் சிறந்த விற்பனையைப் பெற்றது. அதன்பிறகு பல நாளிதழ்களில் பத்திரிகைகளில் விமரிசிக்கப்பட்டு வளர்ச்சி கண்டு வந்த அது கடைசியில் ஒப்ரா வின்பிரேயின் மூலமாக உலகம் தழுவிய நிலையில் சிறப்பு விற்பனை கண்டது. ஐந்து வருடங்களில் ''நியூயார்க் டைம்'' கணிப்பில் தலைசிறந்த அதாவது எண்1. விற்பனையான புத்தக மாகியது. இப்பொழுது 30 மொழிகளில் வெளிவந்துள்ளது. ஞானத் தெளிவை உலகிற்களித்த இந்தியப் பெருநாட்டிலும் பெரிதும் விற்பனை கண்ட புத்தகமாக உள்ளது.

எனக்குவரும் ஆயிரக் கணக்கான இ. மெயில் கடிதங்கள் சாதாரண மக்களிடமிருந்து உலகின் பல பகுதிகளிலிருந்து வருகிறது. பௌத்த சன்யாசிகள் கிறிஸ்துவ பாதிரிமார்கள் சிறைச் சாலையில் உள்ளோர் தீராத வியாதி வரப்பெற்றவர்கள் எனப் பலரிடமிருந்தும் கடிதம் வருகிறது. மனவியாதி சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசகர்கள் தங்கள் நோயாளிகளுக்கு இப்புத்தகங் களைப் பரிந்துரைப்பதாக்வும் சமயங் களில் இப்புத்தகங்களில் உள்ள போதனைகளைக் கூறுவதாகவும் எழுதியுள்ளனர்.

மற்றும் பலர் இப்புத்தகத்தைப் படித்ததன் வாயிலாக அதைத் தினசரி வாழ்க்கையில் உபயோகப்படுத்தியதால் தங்கள் கஷ்டங்கள் வெகுவாகக் குறைந்ததையும் கஷ்டங்கள் அறவே நீங்கியதையும், மற்றும் கஷ்டங்களை வரவழைத்துக் கொள்ளாததையும் எழுதி உள்ளனர். பலதடைவை உள்ளுடல் சுதாரிப்பைக் கொண்டு வருவதால் ஏற்படும் மாற்றங்களும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. மேலும் ஒருவரது வாழ்க்கைச் சரித்திரம் மற்றும் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளை நான் என்று கொள்ளாததால் கிடைக்கும் சுதந்திரம் பற்றியும் இப்பொழுதை உணர்வு பூர்வமாக எதிர்க்காததால் எற்படும் அமைதி பற்றியும் குறிப்பிட்டு உள்ளனர். பலர் இப்புத்தகத்தை ஒரு தடவைக்குமேல் படித்துள்ளனர். அவ்வாறு படிக்கும் பொழுது முதலில் இருந்த விறுவிறுப்பு குறையவில்லை

என்றும் அவ்வாறு படிக்கும் பொழுது மாற்றத்தை விளைவிக்கும் சக்தி அதிகரிப்பதாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். உலக அரங்கில் சீர்குலைவு அதிகரிக்கும்பொழுது அதை செய்தித்தாள்கள் மூலமாகவோ அல்லது தொலைக்காட்சி மூலமாகவோ அறிய நேரிடும் பொழுது மக்கள் உலகையும் தங்களையம் அழித்துக் கொள்வதிலிருந்து விடுபட்டு அதிக அளவில் மாற்றம் கொண்டுவர வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்கின்றனர். இந்தத் தேவையையும் மக்கள் மாறத் தயாராக இருப்பதையும் இப்புத்தகத்தின் வெற்றி எடுத்துச் சொல்கிறது. எல்லோருமே இந்தப் புத்தகத்தை முழுவதும் ஒத்துக் கொள்கிறார்கள் என்று ஆகாது. ஏனென்றால் இன்னும் பலரிலும் மற்றும் அரசியல் மற்றும் பொருளாதார வடிவமைப்பு களிலும் மற்றும் தொலைத் தொடர்புகளிலும் பழய சுதாரிப்பே ஆழமாக இருந்துவருகிறது. மற்றும் தங்கள் சிரத்தில் கேட்கும் குரலைத் தான் என்று கொள்ளுங்கால் அதாவது தன்னிச்சையாகத் தானே தோன்றும் எண்ணங்களைத் தான் என்று கொள்ளுங்கால் இந்த இப்பொழுதின் சக்தி கூறுவதை உணரமாட்டார்கள். சிலர் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டு இந்தப் புத்தகத்தைத் தங்களின் நண்பர்களுக்குப் பரிந்துரை செய்தபோது அவர்களால் முதலில் உள்ள சில பக்கங்களைக் கடந்து படிக்க இயலவில்லை. மற்றும் இது அவர்களுக்கு அர்த்தமற்றதாகத் தோன்றியது என்றறிந்து ஆச்சரியம் அடைந்திருக்கின்றனர். ஆனால் டைம் இதழ் இப் புத்தகம் பலருக்கு மாற்றம் விளைவித்த புத்தகமாகவே கருதுகிறது. ஆனபோதிலும் உள்மனதின் செயல்பாட்டை வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டுவரும் எந்த உபதேசமும் உள்மனதைத் தூண்டிவிடும் எதிர்க்கும் அல்லது குறைகூறும்.

ஆனபோதிலும் சில தவறான புரிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் விமர்சனங்களையும் மீறி இதற்கு உலகில் நேர்மறையான அலை உருவாகியுள்ளது. அதனால் வரும் நாளில் கோடிக்கணக்கான மக்கள் இதனால் ஈர்க்கப்படுவார்கள். மேலும் இப்பொழுதின் சக்தி புதிய ஞானத் தெளிவைக் கொண்டுவந்து பலர் ஞான உதயம் பெற இப்பொழுதின் சக்தி பயன்படும் என்று நம்புகிறேன்.

எகார்ட் டோலே
ஏப்ரல் 10, 2004.

நன்றியுடன்

கையெழுத்துப் பிரதியாக இருந்த இந்தப் புத்தகம் உலகில் புத்தகமாக வெளிவருவதற்கு முக்கியப் பங்கு வகித்ததற்கும், அன்பான ஆதரவைத் தந்ததற்கும் கொன்னி கேலோ அவர்களுக்கு மிக்க நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அவர்களுடன் பணிபுரிவது மிகவும் இனிமையானது.

மனதில் இடம் தரும் அந்த அற்புதமான பரிசை எனக்கு அளித்ததற்கும் மற்றும் எழுதுவதற்கு என்னுள் இடைவெளி அளித்ததற்கும் கொரியா லாட்னர் அவர்களுக்கும் அற்புதமான மற்ற மனிதர்களுக்கும் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். வான் கூவரில் வாழும் ஆட்ரினி பிராட்லி , லண்டனில் வாழும் மார்கரெட் மில்லர், இங்கிலாந்தின் கிளாஸ்டன்பரியில் வாழும் ஆன்ஜி பிரான்ஸிஸ்கோ, மென்லோ பார்க்கில் வாழும் ரிச்சர்ட் மற்றும் கலிபோர்னியாவின் ஸாஸலிட்டோவில் வாழும் ரின்னி பிரம்கின் ஆகியோருக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஆரம்பத்தில் எனது கையெழுத்துப் பிரதிகளை திறன் ஆய்வு செய்து கருத்துத் தெரிவித்த ஷெர்லி ஸ்பார்க்ஸ்மன் மற்றும் ஹார்வர்டு கெல்லோ அவர்களுக்கும் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மேலும் பிற்காலத்தில் அருள் கூர்ந்து திறன் ஆய்வு செய்து அதிக விளக்கங்களைச் சேர்த்தோருக்கும் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். என் எழுத்துக்களைக் கணினியில் ஏற்றிய சிறந்த தொழில் நுட்பம் அறிந்த மற்றும் இனிய பண்புகொண்ட ரோஸ் டென்டிவிச்சுக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

கடைசியாக எனது தாய் தந்தையருக்கு எனது அன்பைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மற்றும் அவர்கள் அன்பை நினைவில் கொள்பவனாக இருக்கிறேன். அவர்கள் இல்லாமல் இந்தப் புத்தகம் தோன்றியிருக்காது. எனது அன்பையும் நன்றியையும் எனது ஆன்மீகக் குருக்களுக்கும் மற்றும் எல்லா குருவினும் தலைசிறந்த குருவான வாழ்க்கை என்னும் குருவிற்கும் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அறிமுகம்

இந்தப் புத்தகம் தோன்றியவிதம்.

கடந்த காலமானது எனக்கு மிகவும் உபயோகம் என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும்

மிகவும் குறைவாகத்தான் அதைப்பற்றி எண்ணுகின்றேன். ஆனபோதிலும் சுருக்கமாக நான் எவ்வாறு ஆன்மீகம் உபதேசிப்பவராக மாறினேன் என்பது பற்றியும் இந்தப் புத்தகம் எவ்வாறு தோன்றியது என்பது பற்றியும் கூறுகிறேன்.

எனது முப்பது வயதுவரை நான் தீவிர மன அழுத்தங்களினாலும் தொடர்ந்து தற்கொலை எண்ணங்களாலும் அவதிப்பட்டு வந்தேன். இப்பொழுது அதைப் பற்றி பேசும்பொழுது கடந்து போன பிறவி போன்றோ அல்லது வேறு ஒருவருடைய வாழ்க்கை போலவோ தோன்றுகிறது.

எனது 29 வயது பிறந்தநாள் முடிந்த சமயம் ஒரு நாள் இரவு செத்தேபோன உணர்வுடன் விடிவதற்கு சற்றுமுன் கண் விழித்தேன். இந்த உணர்வுகளினால் தூண்டிவிடப்பட்டு பலமுறை கண்விழித்திருக்கிறேன். ஆனால் இம்முறை எப்பொழுதும் இல்லாத வகையில் தீவிரமான உணர் வினால் ஆட்கொள்ளப்பட்டு விழித்தேன். அந்த இரவின் அமைதி, அந்த இரவில் அறையில் உள்ள மேசை நாற்காலிகள் மற்றும் தூரத்தில் ஓடும் ரயிலின் சத்தம் எல்லாமே எனக்குப் புதுமையாக பொருள் அற்றதாக இருந்த தோடல்லாமல் அது என்னுள் ஆழமாக ஒரு ஏக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. அதில் மிகவும் கொடுமையானது என்னவென்றால் நான் இன்னும் உயிருடன் இருக்கிறேனே என்று தோன்றியதுதான். இத்தனை சோகச் சுமையுடன் வாழ்வதில் பொருள் என்ன இருக்கிறது? ஏன் இத்தனை கஷ்டத்துடன் தொடர வேண்டும். இயற்கையாக உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற உணர்வையும் மீறி உயிரைவிட்டுவிட ஆசை எழுந்தது.

'என்னுடன் உயிர் வாழ இனி என்னால் முடியாது.'' இந்த உணர்வு திரும்பத் திரும்ப என்னுள் எழுந்தது. இது என்ன இப்படி ஒரு வித்தியாசமான உணர்வு என்று எனக்குத் திடீரென்று தோன்றியது. நான் ஒருவனா? இரண்டு பேரா? என்னுடன் என்னால் வாழமுடியாது என்று தோன்றினால் இரண்டு பேர் இருக்க வேண்டும். நான் என்று ஒன்று மற்றும் என்னுடன் என்று சொல்வது மற்றுமொன்று. இதில் ஒன்றுதான் உண்மையாய் இருக்கக் கூடும்.

இந்த அதிசயமான உண்மையை உணர்ந்தவுடன் எனது மனது திகைத்து நின்றுவிட்டது. நான் முழுச் சுதாரிப்பைப் பெற்று விட்டேன். அதன்பின் எண்ணங்கள் எழவில்லை. நான் ஒரு சக்திக்களத்தின் மையத்திற்கு இழுத்துச் செல்லப்பட்டேன். அது முதலில் மெதுவாகவும் பின்னர் விரைவாகவும் இருந்தது. என்னுள் ஒரு அடர்வான பயம் தோன்றி, என் உடல் நடுங்கத் தொடங்கியது. ஒரு குரல் எதையும் எதிர்க்காதே என்று சொல்வது கேட்டது. ஒரு பாதாளத்திற்குள் இழுத்துச் செல்வதுபோல் உணரத் தொடங் கினேன். அந்த அதலபாதாளம் என்னுள்ளே தானே தவிர வேறெங்கும் வெளியில் இல்லை என்று உணரமுடிந்தது. அதன் பின்னர் உடனே எந்தப் பயமும் இல்லை. அந்த அதல பாதாளத்தின் உள்ளே விழ என்னை அனுமதித்தேன். அதன் பின்னர் என்ன நடந்தது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

வெளியில் ஒரு பறவையின் கிறீச்சிடலில் விழித்துக் கொண்டேன். அது ஒரு விலைமதிப்பான வைரம்போல் இருந்தது. ஆமாம்! ஒரு விலை மதிப்பான வைரத்தால் சத்தம் எழுப்ப முடிந்தால் எப்படி இருக்குமோ அப்படி இருந்தது. காலைக் கதிரோனின் ஒளிக் கற்றைகள் திரைச்சீலைகளைக் கடந்து வந்து கொண்டிருந்தன. எந்த எண்ணமும் எழவில்லை. மற்றும் அந்த ஒளியைத் தவிரவும் அதிகம் அவ்வொளியில் இருக்கக் கண்டேன். அந்த திரைச் சீலைகளைக் கடந்து வரும் அந்த மென்மையான ஒளி அன்புதான். கண்களில் நீர் நிறைந்தது. நான் எழுந்து அந்த அறையைச் சுற்றி நடந்தேன். அந்த அறை நான் அறிந்ததுதான். நான் இதற்கு முன் பாத்திராதவை என்பதாக உணர்ந்தேன். எல்லாமே புத்தம் புதிதாக இப்பொழுது உருவெடுத்ததாக இருந்தது. ஒரு பென்சில் மற்றும் ஒரு காலியான போத்தலைக் கையில் எடுத்து அதன் அழகையும் உயிர் ஓட்டத்தையும் கண்டு வியந்தேன்.

அன்று அந்த நகரத்தில் நடந்தபோது இந்த உலகில் பிறந்தது எத்தனை அதிசயம் என்று வியந்தவாறு நடந்தேன்.

அதை அடுத்து ஐந்து மாதங்களுக்கு தடையேதுமில்லாத ஆழ்ந்த அமைதியுடனும் அந்த வரத்துடனும் வாழ்ந்தேன். அதன்பின் இந்த உணர்வின் அடர்த்தி குறைந்தது அல்லது இதுவே இயற்கையான தன்மையாக மாறியதாலும் இருக்கலாம். ஆனபோதிலும் எப்பொழுதும்போல் உலகில் நடந்து கொள்ள முடிந்தது. என் நிலையைத் தவிர்க்க ஏதாகிலும் செய்திருந்திருக்கலாம் என்று தோன்றினாலும் எதுவுமே இருந்திருக்க வாய்ப்பில்லை என்று உணர்ந்து கொள்ள முடிந்தது.

ஆனாலும் முக்கியமான நிகழ்வு, சிறப்பான நிகழ்வு நடந்திருக்கிறது என்று புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. ஆனால் அது என்னவென்று புரியவில்லை. பலவருடங்களுக்குப் பிறகு ஆன்மீகப் போதனையாளர்களுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதும் பல ஆன்மீகப் புத்தகங்களைப் படிக்கும் பொழுதும் பலர் தேடிக் கொண்டிருப்பது எனக்கு எற்கனவே கிடைத்திருப்பது தெரியவந்தது. அந்த இரவு எனது அதிகப்படியான மன அழுத்தத்தின் தாக்கத்தினால், நான் என்று மிகவலுவாக அடையாளம் கொண்டிருந்த பயங்கரமான சோகத்தைச் சுதாரிப்பு நீக்கிவிட்டது. அதாவது மனது பொய்யாக உருவகித்துக் கொண்டதை நீக்கிவிட்டது. அவ்வாறு நீக்கியது அத்தனை முழுமையாக இருந்ததால், கஷ்டங்களைக்கொண்டு மனது நான் என்று பின்னியது காற்றுப்போன, பிள்ளைகளின் விளையாட்டுப் பொம்மைபோல் ஆகிவிட்டது. மிஞ்சி உள்ளது எப்பவும் உள்ள நான். அதாவது சுதாரிப்பு அதனது புனிதமான நிலையில். சுதாரிப்பு உருவத்தை நான் என்று கொள்வதற்கு முந்திய நிலை. பிறகு அந்த இறப்பற்ற, நேரமற்ற பரிமாணத்திற்குள் அதாவது நான் அதலபாதாளம் என ஏற்கனவே குறிப்பிட்டதனுள் என்னால் செல்ல முடிந்தது. நான் அந்தமாதிரி விவரிக்க இயலாத பேரின்பத்திலும் புனிதத்திலும் நான் சொல்வதை விட இன்னும் அதிகமான உணர்வுடன் இருந்தேன். அப்படியே தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்களில் எந்த சமூக அங்கீகரிப்போ, வேலையோ, உறவுகளோ இன்றி பார்க்குகளின் பெஞ்சுகளில் அமர்ந்து நாட்களைக் கழித்து வந்தேன். ஆனால் ஆழமான இன்பம் நிலையாக இருந்தது.

நல்ல இனிமையான அனுபவங்கள் கிடைத்துவந்தன. எல்லாவற்றிலும் மிகவும் அடிப்படையானது என்னவென்றால் அடித்தளத்தில் என்னை விட்டு எப்பொழுதும் அகலாததாக இருந்தது என்னுள் அமைதி மட்டும்தான். சிலசமயம் அதுமிகவும் வலுவுடையதாக இருக்கும். அதனால் அடுத்தவரால்கூட எளிதாக உணர இயலும். சிலசமயங்களில் தூரத்தில் கேட்கும் இசைபோல அடித்தளத்தில் இருந்து கொண்டிருக்கும்.

சிலசமயங்களில் மக்கள் என்னிடம் வந்து,'உங்களுக்குக் கிடைத்தது எங்களுக்கும் வேண்டும். எங்களுக்குக் கொடுக்க இயலுமா? அல்லது நாங்கள் அதை எப்படி அடைவது என்று சொல்லுங்கள். ''என்றனர். அதற்கு நான் ஏற்கனவே அது உங்களிடம் இருக்கிறது. அதை உங்களால் உணரமுடியவில்லை. ஏனென்றால் உங்கள் மனது ஏகப்பட்ட சத்தம் போடுகிறது.'' என்று சொல்வேன். அந்தப் பதில்தான் நீங்கள் கைகளில் ஏந்தியிருக்கும் இந்தப் புத்தகம் வெளிவரக் காரணமாக இருந்தது.

நானே உணர்வதற்கு முன்னாலேயே எனக்கு வெளியில் ஒரு அங்கீகாரம் கிடைத்துவிட்டது. அதாவது ஆன்மீகம் உபதேசிப்பவர் என்று ஆகிவிட்டேன்.

உங்களுள் உள்ள உண்மை.

வெறும் வார்த்தைகளில் சொல்லப்போனால் ஐரோப்பாவிலும், வட அமெரிக்காவிலும், தனிப்பட்ட முறையில் சிலருடனும் ஆன்மீகம் தேடும் சில குழுக்களுடனும் நான் பணியாற்றியதன் சாரம்தான் இந்தப் புத்தகம். அவர்கள் தங்களுள் மாற்றத்தைக் கொண்டுவர விழைந்ததற்காகவும் அவர்களின் சவாலான கேள்விகளுக்காவும், சொல்வதைக் கேட்பதற்குத் தயாரான மனநிலையில் இருந்ததற்காகவும் அந்த மக்களுக்கு ஆழ்ந்த அன்பையும் பாராட்டையும் நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். அவர்கள் இல்லாமல் இந்தப் புத்தகம் தோன்றியிருக்காது. அவர்கள் ஞானம் அடைந்த முன்மாதிரிகள். எப்படி என்றால் மனிதர்களை அடிமையாக்கி மக்களை எண்ணில்லா காலந்தொட்டு கஷ்டத்தின் பிடியில் சிக்க வைத்திருந்த மனதின் கட்டுமானங்களை உடைத்து விட்டு வெளிவந்தவர்கள்.

உள்ளே மாற்றத்தைக் கொண்டுவந்து உளரீதியாக மாற நினைப் போருக்கு இந்தப் புத்தகம் ஒரு கிரியா ஊக்கியாக இருக்கும். மற்றவர்களுக்கும் இந்தப் புத்தகம் சென்றடையும். அவர்கள் இதை வாழ்வில் மேற்கொள்ளாவிட்டாலும் அதன் வழிநடக்கா விட்டாலும் உள்ளே ஒரு விதை விதைக்கப்பட்டுவிடுகிறது. எல்லோருள்ளும் உள்ள, ஞானம் தேடும்விதை முளைக்கத் தொடங்கும் பொழுது இந்த ஏற்கனவே விதைக்கப்பட்ட இது அதனுடன் இணைந்து உதவி செய்யும்

இந்தப் புத்தகம் செமினார்களில், யோகா வகுப்புகளில் அல்லது தனிப்பட்ட முறையில் பிறருக்கு அறிவுரை வழங்கப்படும்பொழுது சொன்ன பதில்களைக் கொண்டு சரளமாக எழுதப்பட்டது. அத்தருணங்களில் கேட்கப் படும் கேள்விகளையும் பதில்களையும் சேகரித்து வைத்திருப்பேன். பல கேள்விகள் உண்மையில் கேட்கப் பட்டவை. சிலவற்றை நானே உருவாக்கினேன். அதாவது அடிக்கடி கேட்கப்பட்ட கேள்விகளைத் தொகுத்து ஒன்றாக்கினேன். அதேபோல் பல பதில்களை ஒன்றாகத் தொகுத்து அதன் சாரங்களைக் கொடுத்து இருக்கிறேன். சில சமயங்களில் சில பதில்கள் தொழில் ரீதியைவிடவும் சிறப்பாகவும் ஆழ்ந்த தொலை நோக்குப் பார்வையுடனும் அமைந்து விடுவதுண்டு. அதாவது அதை நான் எங்குமே சொல்லியும் இருக்க மாட்டேன். இன்னும் சில கேள்விகள் பதிப்பாளரிடம் இருந்து வந்தன. அதாவது இன்னும் விவரமாக இருப்பதற்காக.

முதல் பக்கத்திலிருந்து கடைசிப் பக்கம் வரை எல்லா உரையாடல் களும் இரண்டு நிலையில் சொல்லப்பட்டு இருக்கின்றன.

முதல் நிலையில் உங்களிடம் உள்ள தவறுகளைச் சுட்டிக் காட்டுகிறேன். நான் மனிதர்களிடம் உள்ள சுதாரிப்பற்ற தன்மைகளையும் சீர்குலைவுகளையும் பொதுவாக மனிதர்களின் உறவு தொடங்கி, தேசங்களுக்கு மத்தியில் ஏற்படும் சண்டைவரை கூறுகிறேன். இந்த அறிவை மிக முக்கியமானதாகக் கருதுகிறேன். ஏனென்றால் தவறுகளைத் தவறென உணரும் அறிவானது, அதாவது அது நீங்கள் இல்லை என்று உணரும் அறிவானது இல்லாதவரை முழுமாற்றம் என்பது சாத்தியம் இல்லை. மற்றும் அவ்வறிவு

இல்லாவிட்டால் மீண்டும் மாயையில் சிக்கி துன்பம் வந்துவிடும். இந்த நிலையில் எவ்வாறு தவறுகள் எல்லாம் 'நான்'' என்றாகி பிரச்சினைகள் உங்களைத் தனிப்பட்ட முறையில் ஆட்கொண்டு விடுகிறது என்றும் எவ்வாறு சாகாவரம் பெற்றதாகிவிடுகிறது என்றும் சுட்டிக்காட்டியுள்ளேன்.

அடுத்த நிலையில் மனிதர்களின் தீவிரமான மாற்றங்களைப்பற்றி அதாவது அதன் பயன்கள் வருங்காலத்தில் ஏற்படும் என்று கூறாமல் இப்பொழுது இங்கு ஏற்படும் என்று கூறுகிறேன்-----யாராக இருந்த போதிலும் எங்கிருந்தபோதிலும். மனதிலிருந்து விடுதலையாகி ஞானத்தெளிவான நிலையை அடைந்து அந்த நிலையை அன்றாட வாழ்க்கையில் தக்க வைத்துக்கொள்வது பற்றிக் கூறுகிறேன்.

இந்த நிலையில் என் வார்த்தைகள் நடைமுறைகளைக் கூறவில்லை. ஆனால் உங்களை இப்புது ஞானத்தில் இழுப்பதாக அமைந்துள்ளது. காலத்திற்கு அப்பாற்பட்ட இப்பொழுதில், ஒரு சுதாரிப்பான இயல்புநிலைக்கு இழுத்துச் சென்று ஞானத்தெளிவின் சுவையை அறிய வைக்கிறேன். நான் சொல்வதை நீங்கள் உணராதவரை இந்தப் பக்கங்கள் ஏதோ திரும்பத் திரும்ப ஒன்றைச் சொல்வது போல் இருக்கும். நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டுவிட்டால் அவற்றில் அதிகப்படியான ஆன்மீக சக்தி இருப்பதை நீங்கள் உணர்வதாக நான் நம்புகிறேன். மேலும் உங்களுக்கு மிகுந்த பயன் அளிக்கும் பகுதியாக அவை ஆகிவிடும். மேலும் எல்லோரிடமும் ஞான உதயத்தின் வித்து இருப்பதால் உங்களின் எண்ணங்களாலான உங்களைத் தவிர்த்து உங்களின் ஞானமயமான உங்களைக் குறிப்பிட்டு எழுதுகிறேன். அதனால் உங்களின் ஆழமான பகுதி ஆன்மீக உண்மையை உணர்ந்து அதன் அதிர்வில் கரைந்து அதிலிருந்து பலத்தைப் பெற்று விடுகிறது.

நீங்கள் சற்று நிறுத்தி கவனிப்பதற்காக இந்த அடை யாளத்தைப் பயன் படுத்தியுள்ளேன். எதற்காக என்றால் நீங்கள் படிப்பதை நிறுத்திவிட்டுச் சற்று நேரம் அது பற்றி சிந்தித்து அதில் உள்ள உண்மையை உணர்ந்து கொள்வதற்காக. மற்றபடி வேறு இடங்களில் நீங்களாகவே தேவைப்படும்பொழுது நிறுத்திக் கொள்வீர்கள்.

இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கத் தொடங்கும்போது இயல்புநிலை, இயற்கையான இயல்புநிலை போன்ற வார்த்தைகள் முதலில் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாததாக இருக்கும். தொடர்ந்து படியங்கள். கேள்விகள் மறுப்புகள் உங்கள் மனதில் தோன்றலாம். அவற்றுக்குப் பதில்கள் பின்னர் இந்தப் புத்தகத்தில் கிடைத்துவிடும் அல்லது அவை இந்த போதனைகளால் அர்த்தமற்றதாகத் தோன்றும் அதாவது உங்களுக்கு அர்த்தமற்றதாக இருக்கும்.

மனதைக் கொண்டு மட்டும் இதைப் படிக்காதீர்கள். உங்களுள் எழும் உணர்வுகளைக் கண்டு கொள்ளுங்கள். கருத்துக்களை ஆழமாக உள் வாங்குங்கள். உங்களுள் ஆழத்தில் உறைந்திருக்காத எந்தக் கருத்தையும் நான் சொல்லவில்லை. நீங்கள் மறந்து போனதை ஞாபகப்படுத்துகிறேன். எப்பொழுதும் புதியதாய் இருக்கும் அந்தப் பழைய கருத்துகள் தூண்டப்பட்டு உங்களின் ஒவ்வொரு செல்களினின்றும் வெளிப்படுகின்றன.

எப்பொழுதுமே மனது ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவும் வகைப்படுத்தவும் விழைகிறது. ஆனால் இந்தப் புத்தகத்தை எந்த உபதேசங்களுடனும் ஒப்பிடாமல் இருப்பது நலம். ஏனென்றால் அதனால் குழம்ப நேரிடும். சுதாரிப்பு - மனம் - சந்தோஷம் என நான் உபயோகிக்கும் வார்த்தைகள்; எவற்றுடனும் நேரிடையாகத் தொடர்பு கொண்டுவிடக் கூடியவை அல்ல. எந்த வார்த்தை களுடனும் பிடிமானம் கொள்ளாதீர்கள். அவை நீங்கள் ஏற உதவும் ஏணிப் படிகள் நீங்கள் ஏறியவுடன் உடனே விட்டு விடலாம்.

நான் எப்பொழுதாவது இயேசுநாதர், புத்தர் என்று குறிப்பிடும் பொழுது அல்லது கோர்ஸ் ஆப் மிராகிள் என்று குறிப்பிடும்பொழுது நான் ஒப்பிடலுக்காக குறிப்பிடவில்லை. சாரம் என்று கொள்ளும் பொழுது பலவடிவங்களில் தோன்றினாலும் ஒரே ஒரு ஆன்மீக உபதேசம்தான் உள்ளது என்பதற்காகக் குறிப்பிட்டுள்ளேன். சிலவடிவங்கள் பழங்காலத்திலிருந்து மதமாக இருந்தபோதிலும் அவை மறுகி மறுகி சுத்தமாக அதன் சாரம் மறைந்தே போய் விட்டது. அதனால் அவற்றின் ஆழமான உண்மைகள் மறைந்து விட்டன அதனால் மாற்றக்கூடிய சக்தியை இழந்துவிட்டது. நான் பழய உபதேசங்களைக் குறிப்பிடும்பொழுது அந்த ஆழமான கருத்துகள் வெளிவருகின்றன. மற்றும் அவைகள் மாற்றம்

விளைவிக்கும் சக்தியை மீண்டும் பெற்று விடுகின்றன--- அதுவும் குறிப்பாக அந்தந்த மதத்தைப் பின்பற்றுபவர்கள் இதைப் படிக்கும் பொழுது அவர்களுக்குச் சுலபமாகிறது. நான் அவர்களிடம் என்ன சொல்கிறேன் என்றால் உண்மைக்கு எங்கும் செல்ல வேண்டாம். உங்களிடம் ஏற்கனவே உள்ளவற்றில் இன்னும் ஆழமாகப் போக உதவுகிறேன்.

அதிகப்படியான மக்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற காரணத்திற்காக நடுவுநிலையைக் கையாளுகிறேன். காலங்கள் அற்ற அந்த பல மதங்களின் ஆன்மீக சாரங்கள் இக்காலத்தில் மீண்டும் சொல்லப்படுவதாக என் புத்தகத்தை நினைக்கலாம். வெளியில் எங்கிருந்தும் அந்த சாரம் கொண்டுவரப்படவில்லை உள்ளிருந்து வருவதால் இதற்கென நியமங்கள் ஆடம்பரங்கள் என எதுவும் இல்லை. நான் ஆழமான அனுபவங்களுடன் பேசுகிறேன். மேலும் அழுத்தமாக சில சமயம் சொல்வதெல்லாம் தடைகளைத் தகர்ப்பதற்காகவும் நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்திருந்த இடத்தை அடைவதற்காகவும் அதாவது நான் உணர்ந்ததுபோல் உண்மை களை உணர்வதற்காகவும் ஆகும். உங்களுள் ஓர் ஆச்சரியமும் அதிகப்படியாக உயிர்ப்பும் ஏற்படுவதுடன் உங்களுள் ''ஆம். அது உண்மை'' என்றும் தோன்றும்.

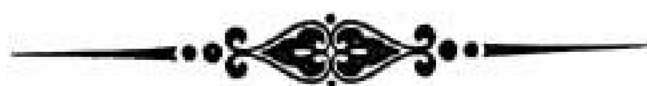



Knox e_Library


Click Here
Join Now

இப்பொழுது

The Power of Now



எகார்ட் டோலே

அத்தியாயம் 1

மனம் என்பது நீங்கள் அல்ல.

1.ஞான உதயத்திற்குப் பெரிய தடையாய் இருப்பது.

ஞான உதயம் என்றால் என்ன?

கடந்த முப்பது வருடங்களாக ஒரு பிச்சைக்காரன் சாலையோரமாக எப்போதும் அமர்ந்திருப்பான்.

ஒரு நாள் ஒரு புதியவர் அவ்வழியே வந்தார். வழக்கம்போல் கையிலிருந்ததை நீட்டி 'சின்ன தருமம் செய்யுங்கள்'' என்றான். அதற்கு அவர் ''என்னிடம் கொடுப்பதற்கு ஒன்றுமில்லையே.'' என்றார். மேலும் அவர், ''நீ எதன் மேல் உட்கார்ந்திருக்கிறாய்?'' என்று வினவினார். ''அதொன்றுமில்லை வெறும்பெட்டி. இதன் மீது நான் நினைவு தெரிந்த நாளாய் அமர்ந்திருக்கிறேன்.'' என்றான். அதற்கு அவர், ''அதில் உள்ளே என்ன இருக்கிறது என்று எப்போதாவது பார்த்திருக்கிறாயா?'' என்று கேட்டார். 'இல்லை. ''இதில் பார்க்க என்ன இருக்கிறது? அதில் ஒன்றுமே இல்லை.'' என்றான் பிச்சைக்காரன். அவர், ''உள்ளே திறந்துபார்.'' என்று வற்புறுத்தினார். அந்த மூடியைக் கஷ்டப்பட்டுத் திறந்தான். பெரிய இன்ப அதிர்ச்சியும் ஆச்சரியமும் காத்திருந்தது. ஏனென்றால் அந்த பெட்டி நிறைய தங்கம் இருந்தது.

கொடுக்க ஏதும் இல்லாத போதும், உள்ளே என்ன இருக்கிறது என்று பார்க்கச் சொன்னாரே அவர் போன்றவன் நான். அந்த நீதிக் கதையில் வருவதுபோல் நான் உங்களை எந்தப் பெட்டியினுள்ளும் பார்க்கச் சொல்லவில்லை. உங்களுள் ஆழமாகப் பார்க்கச் சொல்கிறேன்.

''ஆனால் நான் ஒன்றும் பிச்சைக்காரன் இல்லை.'' என்று நீங்கள் சொல்வது எனக்குக் கேட்கிறது.

யார் ஒருவர் இயல்பு நிலையில் மகிழ்ச்சியை அளிக்கவல்ல மற்றும் அதனுடன் நிலைகுலையாத அமைதியையும் அளிக்கவல்ல ஆழமான அந்த உண்மையான செல்வத்தை அடையவில்லையோ அவர்கள் மிகுந்த செல்வத்தைப் பெற்றிருந்த போதும் அவர்கள் பிச்சைக்காரர்கள்தான். அவர்கள் சந்தோஷம், திருப்தி, பாதுகாப்பு, அன்பு ஆகியவற்றை வெளியில் தேடுகிறார்கள். ஆனால் உள்ளே இவை மட்டுமல்ல இந்த உலகம் தரக்கூடியதைவிட அதிகமானவை உள்ளன.

ஞான உதயம் என்பது ஏதோ அடைய முடியாத, அசாதாரணமான ஒரு சிலரே அடையக்கூடிய மேஜிக் போன்ற ஒரு விஷயமாக கருதப்படுகிறது. மேலும் உள்மனம் அதை உயர்வாக வைத்துக் கொள்ள நினைக்கிறது. ஆனால் அது, நீங்கள் உங்களின் இயற்கையான இயல்பு நிலையை உணர்வது ஆகும். அந்த நிலை என்பது அழிவென்பது இல்லாத அளப்பரியதுடன் இணைந்த நிலை. ஆனால் அதிசயம் என்னவென்றால் அது நீங்கள்தான்; மற்றும் அது உங்களைவிட உயர்வானது. அது உங்களின் பெயர், உருவம் ஆகியவற்றைக் கடந்த உங்களின் உண்மையான இயற்கைப் பண்பு. நாம் எல்லாவற்றுடனும் பின்னிப் பிணைக்கப்பட்டிருக்கும் தன்மையை உணராவிட்டால் சுதாரிப்புடனோ அல்லது சுதாரிப் பில்லாமலோ தனியான ஒரு பகுதி என்று உணர்வீர்கள். பயம் ஏற்படும். உள்ளேயும் வெளியேயும் பிரிவினைகள் தோன்றும்.

ஞான உதயம் என்பதைக் 'கஷ்டங்களின் முடிவு.'' என்று புத்தர் சுலபமாக விவரிப்பது எனக்குப் பிடிக்கும். இந்த விளக்கத்தில் உங்களுக்கு சிக்கலான திறமை எதாவது வெளிப்படுகிறதா? ஆனாலும் அவர் விவரித்தது முழுமையானது என்று சொல்ல முடியாது. அவர் விவரித்தது எது ஞானஉதயம் இல்லை என்று விளக்குகிறது: அதாவது கஷ்டங்கள் இல்லை. கஷ்டங்கள் இல்லை என்றதன் பின் என்ன இருக்கிறது? புத்தர் அதை நீங்கள் உணரும்படி விட்டுவிடுகிறார். புத்தர் எதற்காக எதிர்மறையான விளக்கத்தை

கூறியிருக்கிறார் என்றால் மனது அதை அடைய எதாவது ஒரு வழியையோ, ஒருஅசாதரண திறமையையோ, கொள்ள வேண்டியது இல்லை என்பதற்காக மட்டுமல்ல, அதை அடைய வேண்டும் என்பதையே குறிக்கோளாகக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமும் இல்லை என்பதால்தான். அவ்வாறு கூறப்பட்டிருந்த போதிலும் புத்தமதத்தைச் சார்ந்த பலர் ஞானஉதயம் என்பது புத்தருக்குத்தான் என்றும் தமக்கில்லை என்றும் அப்படியே பெறுவதானாலும் இவ்வாழ்க்கையில் இல்லை என்றும் நம்புகின்றனர்.

இயற்கையான இயல்பு நிலை என்கிறீர்களே அதை நீங்கள் விளக்க முடியுமா?

இயற்கையான இயல்பு நிலை என்பது எப்பொழுதும் அழிவற்று இருப்பது. எத்தனையோ உயிர்களின் பிறப்பு இறப்பில் ஒரே உயிராய் இருப்பது. இயல்பு நிலை என்பது அப்பாலாய் இருப்பது மட்டுமல்ல ஒவ்வொரு உயிரினுள்ளும் சாரமாய் இலங்குகிறது. அதை நீங்கள் நீங்களாக உணருகிறீர்கள். அதாவது அது உள்ளபடியே உங்கள் பண்பு. ஆனால் அதை உங்கள் மனதில் தேடாதீர்கள். அதைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யாதீர்கள். உங்கள் மனது எந்த இலக்கும் கொள்ளாமல் அமைதியில் இருக்கும் பொழுதுதான் அதை நீங்கள் அறிய முடியும். அப்படியே நிகழ் நொடிகளில், அப்படியே நீங்களாக மட்டும் இருந்தால்தான் உணர முடியும். மனதால் உணர்ந்து கொள்ளுதல் என்பது முடியாது. இயல்புநிலையை விழிப்புடன் ஒத்துக் கொள்ளுதலும், அதை "உணர்ந்து கொள்ளும் " அறிவுமே ஞானமடைதலாகும்.



இயற்கையான இயல்புநிலை என்று நீங்கள் குறிப்பிடும்போது கடவுளைக் குறிப்பிடுகிறீர்களா? அப்படி என்றால் அதை ஏன் சொல்வதில்லை?

கடவுள் என்ற வார்த்தை பல்லாயிரக்கணக்கான வருடங்களாக தவறாக உபயோகிக்கப்பட்டு வந்ததால் பொருளற்றுப் போய்

விட்டது. நான் இவ்வார்த்தையை உபயோகிக்கிறேன்; ஆனால் எப்போதாவதுதான். அந்த வார்த்தைகளின் புனிதத் தன்மையை சற்றும்கூட உணராமல், உணர்ந்ததுபோல் பேசுகிறார்கள். அல்லது அதற்கு எதிராகப் பேசுகிறார்கள் அதாவது எதை எதிர்க்கிறோம் என்று அறிந்து வைத்துள்ளவர்போல். இந்தத் தவறான உபயோகம் குருட்டு நம்பிக்கைகளையும் தவறான நம்பிக்கைகளையும், ஏற்படுத்துவதுடன் 'என் அல்லது என்னுடைய கடவுள்தான் உண்மையான கடவுள். மேலும் உன் கடவுள் பொய்,'' என்ற உள்மனங்களையும் அல்லது நியட்சி என்பவரின் 'கடவுள் இறந்துவிட்டார்'' என்ற கருத்து போன்றதையும் ஏற்படுத்துகிறது.

கடவுள் வரையறுக்கப்பட்டதாகிவிட்டது. கடவுள் என்று சொன்னாலே மனது ஒரு மனதில் கொண்ட ஒரு உருவத்திற்கு அதாவது வெண்தாடி வைத்த மனிதன் அல்லது உங்களை அல்லாத உங்களுக்கு வெளியே, பெரும்பாலும் ஆண் அல்லது வேறு எதோ ஒன்று எனத் தாவிவிடுகிறது.

கடவுள் என்பதோ, இயற்கையான இயல்புநிலை என்பதோ கடவுள் என்னும் மகத்துவத்தை விவரிக்க வல்லதல்ல. கேள்வி என்னவென்றால் அந்த வார்த்தை குறிக்கும் பொருளை உணர்ந்துகொள்ளத் தடையாக இருக்கிறதா அல்லது உதவியாக இருக்கிறதா என்பதுதான். அதாவது மனிதனின் புரிந்து கொள்ளு தலுக்கு அப்பாற்பட்ட உண்மையைக் குறிக்கிறதா அல்லது மனதிற்குள் இருக்கும் (கடவுளின்) உருவத்திற்கு சுலபமாகத் தாவுகிறதா?

இயற்கையான இயல்புநிலை என்பது கடவுளை விவரிக்க வில்லை என்பது மட்டுமல்ல எதையும் விவரிக்கவில்லை. ஆனாலும் அது எதையும் சார்ந்ததில்லை என்ற வசதி இருக்கிறது. கண்ணுக்குத் தெரியாத எல்லையற்றதைச் சுருக்கி ஒரு எல்லையைக் கொண்டு வருவதில்லை. அதற்கு ஒரு உருவத்தை மனதால் கொடுக்க முடியாது. யாரும் எனக்கு மட்டும்தான் என்று சொந்தம் கொண்டாட முடியாது. அது உங்களின் சாரம். அதை நிகழ்வில் உங்களின் இயற்கையான இயல்பு நிலை என்று உணர முடியும். அதனால் அந்த இயற்கையான இயல்புநிலை என்ற வார்த்தையி

லிருந்து சின்ன அடி எடுத்துவைத்தால் போதும் இயற்கையான இயல்புநிலையை அனுபவிக்கலாம்.



இந்த உண்மையைப் புரிந்துகொள்வதில் தடை என்ன?

மனதை நான் என்று கொண்டால் எண்ணங்கள் கட்டாயமாகி விடுகிறது. எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமை என்பது அஞ்சத் தகுந்த நிலை என்று நாம் உணர்வதில்லை. ஏனென்றால் எல்லோரும் அவ்வாறே இருப்பதால் இதை வழக்கமானது என்று நினைத்துவிடுகிறோம். ஓயாது காதில் கேட்கும் மனதின் குரல் இயற்கையான இயல்புநிலையில் உள்ள அமைதியை அதாவது இயல்பு நிலையுடன் இயைந்த அமைதியை உணரவிடாமல் செய்து விடுகிறது. மனது, தானே 'நான்' என்ற ஒன்றைப் பின்னுகிறது. மேலும் அதனால் பயமும் துக்கமும் ஏற்படுகிறது. அதைப் பற்றி பின்னால் விவரமாகப் பார்ப்போம்.

டெஸ்கார்டீஸ் என்னும் தத்துவஞானி, ''நான் நினைக்கிறேன் அதனால் நான்.'' என்ற புகழ் வாய்ந்த வாக்கியத்தைச் சொன்ன போது அவர் தான் ஒரு அடிப்படையான உண்மையைக் கண்டறிந்ததாக நம்பினார். உண்மையில் அடிப்படையான தவறுக்கு உருவத்தைக் கொடுத்துவிட்டார். அதாவது எண்ணுவதை இயல்பு நிலையாகவும், எண்ணங்களால் அடையாளங் கொள்வதாகவும் கொண்டுவிட்டார். எண்ணுவதை வழக்கமாகக் கொள்பவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனி என வாழ்வதால் பைத்தியக்காரத்தனமான கஷ்டங்களும் தொல்லைகளும் நிறைந்த உலகில் ஒத்துப் போகாத மனத்துடன் வாழ்கின்றனர். ஞானஉதயம் என்பதெல்லாம் ''ஒன்றெனக்'' கொண்ட மனநிலை. அதனால் ஒன்றென உள்ள உயிரோட்டத்துடன் வெளி உலகிலும், அருவமாய் உங்களுள் இணைவதும் ஆகும்.. ஞானஉதயம் என்பது தொல்லைகளிலிருந்து விடுதலை ஆவதுமட்டுமல்ல உள்ளேயும் வெளியேயும் விரோதத்தைக் கொண்டுவராததும் ஆகும். மற்றும்

தொடர்ந்து தோன்றும் எண்ணங்களிலிருந்து விடுதலையும் ஆகும். அது எவ்வளவு பெரிய விடுதலை.

உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று கொள்ளும்போது ஒரு இடைவெளி இல்லாத நிலையில் முத்திரைகள், வார்த்தைகள். உருவங்கள், விளக்கங்கள், தீர்ப்புகள் முதலியன தோன்றி உண்மையான உறவுகளைப் பாழ்படுத்திவிடுகின்றன. அது நீ உனது என்பதற்கு இடையில், நீ மற்றவர் என்பதற்கிடையில், நீ இயற்கை என்பதற்கிடையில், நீ இறைவன் என்பதற்கிடையில் வருகிறது. இந்தத் தடையான எண்ணம் பிரிவினை என்ற கற்பனையைக் கொண்டுவருகிறது. நீ மற்றவர்களிடமிருந்து வேறு என்றாகிறது. அதாவது வெளித் தோற்றத்தில் தனித் தனியாக தோன்றினாலும் எல்லாமே ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்ததே என்பது மறந்துவிடுகிறது. மறந்துவிடுகிறது என்று எதைச் சொல்கிறேன் என்றால் நீங்கள் இந்த உண்மையை நடப்பில் உணராததைச் சொல்கிறேன். இதை நீங்கள் நம்பலாம். நம்பிக்கை ஆறுதலாக இருக்கும். அதை நீங்கள் உணர்ந்து அனுபவிக்கும்போதுதான் ஞானஉதயம் ஆகும்.

எண்ணங்கள் ஒரு நோய் போன்றதாகிவிட்டது. நோய் என்பது அதனதன் வேலையை ஒழுங்காகச் செய்யாதபோது வருகிறது. ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் ஒரு செல் பிரிவதோ அல்லது வளருவதோ தவறாகாது. ஆனால் அவ்வுறுப்பை விட்டு விலகி வேகமாக வளர்ந்தால் நோயாகி விடுகிறது.

குறிப்பு: மனது சரியாக உபயோகப்படுத்தினால் சிறந்த சாதனம். அதைச் சரியாகப் பயன் படுத்தவில்லை என்றால் மிகுந்த கேட்டை விளைவிக்கும். இன்னும் சரியாகச் சொல்வதென்றால் நீங்கள் சரியாக மனதைப் பயன்படுத்தவில்லை என்பதைவிட நீங்கள் அதைப் பயன்படுத்துவதேயில்லை என்று சொல்லலாம். அது உங்களைப் பயன்படுத்துகிறது. அது நோய். நீங்கள் உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று எண்ணுகிறீர்கள். இது கற்பனை. அந்த சாதனம் உங்களை ஆட்கொண்டுவிட்டது.

இதனை நான் முழுவதும் ஒத்துக்கொள்ள முடியாது. உண்மைதான். நான் பல உபயோகமற்ற எண்ணங்களை எண்ணுகிறேன். ஆனால் நல்ல செயல்களைச் செய்ய

எனது மனதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறேன். இதைப் பலமுறை செய்கிறேன்.

ஒரு புதிரைப் போடுவதாலோ ஓர் அணுகுண்டு செய்வதாலோ உங்களது மனதை நீங்கள் கையாளுகிறீர்கள் என்று பொருளாகாது. நாய்கள் எலும்பைக் கடிப்பதுபோல் மனது தொல்லைக்குள் தலையை விட்டுவிடுகிறது. அதனால்தான் கிராஸ்வேர்ட் புதிர் மற்றும் அணுகுண்டு போன்றவற்றைச் செய்கிறது. உள்ளபடியே இதைச் செய்வதில் உங்கட்கு ஆர்வம் என்று எதுவும் இல்லை. எப்பொழுதுமே நீங்கள் விரும்பியபடி மனதை வைத்துக் கொள்ள முடிகிறதா? மனதை நிறுத்தும் அந்த பட்டனைக் கண்டு பிடித்துவிட்டீர்களா?

எண்ணுவதை முழுவதும் நிறுத்துவதையா கேட்கிறீர்கள்? இல்லை. என்னால் முடியாது. சிலசமயங்களில் முடியும்.

அப்படி என்றால் மனது உங்களைப் பயன்படுத்துகிறது. உங்களை அறியாமல் அதை நீங்கள் என்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதனால் உங்களுக்கே தெரியாது நீங்கள் அதன் அடிமை என்று. உங்களையே அறியாமல் பீடிக்கப்பட்டவராய் இருப்பது போன்றதாகும்.

மேலும் அவ்வாறு உங்களைப் பீடித்திருப்பதை நீங்கள் என்று உணர்கிறீர்கள். சுதந்திரத்தின் ஆரம்பம் என்பது என்னவென்றால் உங்களைப் பீடித்திருப்பது நீங்கள் இல்லை என்று அறிவதாகும்--- நீங்கள் அதை எண்ணுபவர். இதை அறிந்தவுடன் பீடித்திருந்ததைக் கவனிக்க முடிகிறது. 'எண்ணுபவரைக்'' கவனிக்கத் தொடங்கும் நொடியில் ஆழமான ஞானத்தெளிவு ஏற்படுகிறது. எண்ணங் களுக்கு அப்பால் அறிவு வியாபித்திருப்பதை உணரத் தொடங்குகிறீர்கள். மேலும் எண்ணங்கள் அறிவில் ஒரு சிறுபகுதி. எல்லாப் பொருள்களும்--- அழகு, அன்பு, புதுமை, மகிழ்ச்சி, அமைதி எல்லாமே மனதுக்கு அப்பாலிருந்து வருகிறது. நீங்கள் ஞானஉதயம் பெறுகிறீர்கள்.

ʃ

2. உங்கள் மனதிலிருந்து விடுதலை.

''எண்ணுபவரைக்'' கவனித்தல் என்றால் என்ன?

யாராவது ஒரு மருத்துவரிடம் சென்று, 'நான் சிரத்தில் குரல்களைக் கேட்கிறேன்.'' என்றால் பைத்தியத்தைக் குணப் படுத்தும் மருத்துவரிடம் அனுப்பி வைப்பார்கள். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் பல சமயம் சிரத்தின்குரல் காதில் விழாத குரலாகக் கேட்கிறது. சில சமயம் பல குரல் கேட்கிறது. இவ்வாறு அனிச்சைச் செயலாக மனது செயல்படுவதை அதாவது அந்தக் குரல்கள் மற்றும் உரையாடல்களை உங்களால் நிறுத்த முடியும் என்று உங்களுக்குத் தெரியாது.

நீங்கள் தெருக்களில் தானே பேசிக்கொண்டு முனகிக் கொண்டிருக்கும் ''பைத்தியம்'' பிடித்த மக்களைக் காணலாம். நல்லபடி இருக்கும் மக்கள் வெளிப்படையாக அப்படி செய்யவில்லை என்பதைத் தவிர நல்லபடி இருக்கும் மக்கள் சப்தம் போட்டுச் சொல்லவில்லை என்பதைத்தவிர மக்களுக்கும் அவர்களுக்கும் ரொம்ப வித்தியாசம் ஒன்றும் இல்லை. அந்தக் குரல் ஒன்றைப் பற்றிய கருத்தைத் தெரிவிக்கிறது. யூகிக்கிறது. தீர்வு கொடுக்கிறது. ஒப்பிடுகிறது. விரும்புகிறது. வெறுக்கிறது. ஏனைய பிறவும் செய்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் அந்த சூழ்நிலைக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாகக்கூட அந்தக் குரல்கள் இருக்காது. அது வெகுநாட்களுக்கு முன் நடந்ததை அல்லது சில நாட்களுக்கு முன் நடந்ததைக் கொண்டுவரும். அல்லது என்ன நடக்கப் போகிறது என்று சொல்லும். இங்கு நல்லபடி நடக்காது என்று சொல்லி எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தோற்றுவிக்கும். இவற்றைக் கவலை என்கிறோம். சில சமயங்களில் இந்த ஒலி அமைப்புகள் மனதில் உருவங்களைத் தோற்றுவிக்கும் அல்லது மனதில் ஒரு திரைப்படத்தைத் தோற்றுவிக்கும். ஒரு வேளை அந்த சூழ்நிலைக்குச் சம்பந்தப்பட்டதாக இருந்தாலும் அச்சூழ்நிலையை இறந்தகாலத்துக்குச் சம்பந்தப்படுத்தும். அது ஏனென்றால் அந்த சிரத்தில் கேட்கும் ஒலி முன்பு வாழ்வில் நடந்தவைகளிலிருந்தும், கலாச்சாரப் பின்னணியில், பழகிப்போன மனநிலையிலிருந்தும் தோன்றியவை. அதாவது எதையும் பழையதின் பின்னணியிலிருந்து

பார்ப்பதனால் நிஜமாக நடப்பதிலிருந்து வேறுபட்ட கோணத்தில் பார்க்கிறீர்கள். தலையில் கேட்கும் குரல் ஒருவருக்கு எதிராகக்கூடச் செயல்படும். பலர், அவர்களைச் சதா தாக்கும் அல்லது தண்டனை கொடுக்கும் குரலுடன் வாழ்வார்கள். மற்றும் அவர்களின் சக்தி இதில் விரயமாகும்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால் உங்கள் மனதிலிருந்து நீங்கள் விடுதலையாக முடியும். அதுதான் உண்மையான விடுதலை. இப்பொழுதே சரியான நடவடிக்கையை எடுக்கலாம். உங்கள் சிரத்தில் கேட்கும் குரலை எப்பொழுதெல்லாம் கேட்கமுடிகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் கேளுங்கள். அந்தப் பழய கீறல் விழுந்த கிராமபோன் ரெக்கார்டுபோல் பலவருடங்களுக்குத் திரும்பத் திரும்ப எது உங்கள் தலையில் தோன்றுகின்றதோ அதை, கருத்து ஊன்றிக் கவனியுங்கள். இதைத்தான் நான், எண்ணுபவரைக் கவனியுங்கள் என்று சொல்கிறேன். சிரத்தில் கேட்கும் குரலை ஒரு பார்வையாளரைப்போல் கேளுங்கள்.

அதைக் கவனிக்கும்போது தயவு தாட்சணியம் இல்லாமல் கவனியுங்கள். அதாவது தீர்வு கொடுக்காமல் கவனியுங்கள். ஏனென்றால் அவ்வாறு செய்தால் அந்தக் குரல் கொல்லைப் புறமாக வரும். உங்களுக்குப் புரிவது: சிரத்தில் குரல் கேட்கிறது. நான் அதைக் கேட்கிறேன். அதைக் கவனிக்கிறேன். என்று நீங்கள் தனித்து நின்று உணர்தல்தான்; உங்களின் இயல்பான நிலையே தவிர எண்ணங்களால் நீங்கள் இல்லை. இது எண்ணங்களைக் கடந்த நிலை.

நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனிக்கும்போது நீங்கள் எண்ணங்களைக் கவனிப்பது மட்டுமல்ல உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனிக்கும் பார்வையாளராகவும் ஆகிறீர்கள். ஞானத் தெளிவில் புதுப் பரிமாணம் தோன்றுகிறது. நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனிக்கும் பொழுது நீங்கள் சுதாரிப்பான நிகழ்கால நொடிகளில் ஆழமான நீங்களாக அதாவது எண்ணங்களுக்குப் பின்னால் அல்லது அடியில் இருப்பவராக இருக்கிறீர்கள். அதனால் எண்ணங்கள் தங்களது வீரியத்தை உங்களிடம் இழந்துவிடுகிறது. ஏனென்றால் நீங்கள் உங்கள் மனதை நான் என்று கொண்டு அதற்கு சக்தியை

அளிக்கவில்லை. இத்துடன் எப்பொழுதும் வழக்கமாக தானாகத் தோன்றும் எண்ணங்கள் முடிவுக்கு வருகின்றன.

எண்ணங்கள் அமுங்கியவுடன் உங்கள் மனதில் தொடர்ந்து எழும் எண்ணங்களின் சங்கிலித்தொடர் விடுபடுகிறது. எண்ணங்கள் இல்லாத ஒரு இடைவெளி கிடைக்கிறது. முதலில் அந்த இடைவெளி சில நொடிகள் என்று சொல்லும் அளவிற்கு மிகச் சிறியதாக இருக்கும். பின்னர் மெதுவாக அது அதிகமாகிவிடும். இந்த இடைவெளி தோன்றும்போது ஒரு அமைதியையும் நிசப்தத்தையும் உணர்வீர்கள். இதுகாறும் மனது மறைத்து வந்ததால் தெரியாமல் போன இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் ஒன்ற ஆரம்பிக்கிறீர்கள். பழகப் பழக நிசப்தமும் அமைதியும் ஆழமாகிறது. சொல்லப் போனால் அந்த ஆழத்திற்கு அளவு என்பதில்லை. இந்த இயற்கையான இயல்பு நிலையிலிருந்து சின்ன அளவில் மகிழ்ச்சி பிரகாசிப்பதைக் காணலாம்.

இது ஒரு மயக்கமான நிலை என்று கூறமுடியாது. நிச்சயமாக இல்லை. சுதாரிப்பு இந்நிலையில் குறைவதில்லை. அதற்கு எதிர்மறை நடக்கிறது. உங்கள் ஞானத்தெளிவு அமைதியைக் குறைத்தது என்றால், நிசப்தம் உங்கள் சுதாரிப்பைக் குறைத்தது என்றால் அவற்றைக் கொள்வதில் பயன் இல்லை. மனதைக் கொண்டு வாழும் நிலையைவிட, இந்த எல்லாம் ஒன்றுடன் ஒன்றாய் இணைந்திருப் பதை உணர்ந்த நிலையில் மிகவும் சுதாரிப்பாய் இருக்கிறீர்கள். மற்றும் அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் முழுவதும் இப்பொழுதில் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் உடலுக்கு சக்தி கொடுக்கும் சக்திக்களத்தின் அலைவரிசை அதிகமாகிறது. மனது அற்ற நிலை என்று கிழக்கில் சில சமயங்களில் சொல்வதுபோல் நீங்கள் மனதைத் துறக்கும் பொழுது ஞானத்தெளிவான நிலையில் இருக்கிறீர்கள். அந்த நிலையில் உங்கள் மனதுதரும் சந்தோஷத்தைவிட, உணர்வு களைவிட உங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையை நீங்கள் சந்தோஷமாக, ஆழமாக உணர்கிறீர்கள். உங்கள் பௌதிக உடல் மற்றும் வெளி உலகம் முக்கியத்துவத்தை இழந்துவிடுகிறது. நீங்கள் என்று நினைத்ததைவிட ஆழமாக உணர்வீர்கள். அந்த இயற்கை யான இயல்பு நிலையை உணர்பவர்கள்தான் நீங்கள். அதாவது நீங்கள் என்று எண்ணியதைவிட உயர்வானவர். நான் சொல்வது

வியப்பானதாகவோ, நம்ப முடியாததாகவோ இருக்கலாம். ஆனால் சொல்லித்தானே ஆகவேண்டும்.

எண்ணுபவரை நினைப்பதற்குப் பதிலாக மனதில் ஒரு இடைவெளியை, இப்பொழுது என்னும் நிகழ்தருணத்தில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் கொண்டு வரலாம். இப்பொழுதில் ஆழமான கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். இவ்வாறு செலுத்துவது திருப்தியான விஷயம்தான். இந்த வழியில் உங்கள் மனது அற்ற நிலையில் சுதாரிப்பான ஞானத் தெளிவைப் பெற்று, எண்ணங்கள் அற்ற, எச்சரிக்கை மிகுந்த நிலையை அடைகிறீர்கள். இது தியானம் செய்வதன் சாரம்.

உங்களது தினப்படி வாழ்க்கையில் இதை உங்களது வழக்கமாகச் செய்யும் செயல்களில் கொண்டு வரும்பொழுது உங்களது தினசரி கடமைக்கு உங்களது முழுக்கவனத்தைக் கொண்டுவருகிறீர்கள். அதனால் இதுவே ஒரு சிறப்பான முடிவாக இருக்கிறது. ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் படிக்கட்டுகளில் அதாவது வீட்டில் அல்லது தொழிற்சாலையில் நடக்கும் பொழுது ஒவ்வொரு அடி வைக்கும் பொழுதும் உங்கள் கனத்தை அந்த நடைக்குக் கொண்டுவாருங்கள். உங்கள் சுவாசத்திற்கும்கூட உங்கள் கவனத்தைக் கொண்டுவாருங்கள். முழுவதும் இப்பொழுதில் இருங்கள். உங்களது கைகளைக் கழுவும் பொழுது அதன் தொடர்பான எல்லா கண்டு உணரும் திறனில் கவனம் கொள்ளுங்கள்.

அப்பொழுது தோன்றும் ஒலி, மற்றும் தண்ணீரின் தண்மை, உங்கள் கைகள், அந்த சோப்பின் வாசனை என கவனம் செலுத்துங்கள். அல்லது உங்கள் காரில் நுழையும் பொழுது கதவைச் சாத்தியவுடன் சில நொடிகள் கவனியுங்கள். உங்கள் சுவாசத்தின் போக்கை சில நொடி கவனியுங்கள். அமைதியை உணருங்கள். அதீதமாக இப்பொழுதில் இருங்கள். உங்களுக்கு எவ்வளவு வெற்றிகிட்டியுள்ளது என்று அறிய விரும்பினால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் அமைதியின் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

அதனால் ஞானத் தெளிவடையும் பாதையில் முக்கியமான படி இதுதான். எண்ணங்களுக்கிடையே ஒரு இடைவெளியைக்

கொண்டுவரும்பொழுது உங்கள் ஞானத்தெளிவின் பிரகாசம் அதிகரிக்கிறது. ஒருநாள் உங்கள் தலையில் கேட்கும் குரலை கேட்டு குழந்தையின் கிறுக்குத் தனத்தைப் பார்த்து சிரிப்பதுபோல் சிரிக்கத் தொடங்குவீர்கள். அதற்கு என்ன பொருள் என்றால் உங்கள் மனதில் உள்ளதை அவ்வளவாகப் பொருட்படுத்தவில்லை என்பதுதான். ஏனென்றால் நீங்கள் என்று உணர்வது அவற்றை எல்லாம் சார்ந்தது இல்லை.



3.ஞானத்தெளிவு எண்ணங்களைக் கடந்து எழுவது.

இந்த உலகில் வாழ எண்ணங்கள் தேவை அல்லவா?

உங்கள் மனது என்பது ஒரு பொறி. அதாவது உபகரணம். அதை ஒரு குறிப்பிட்ட செயலுக்குப் பயன்படுத்தலாம். மேலும் அந்த வேலை முடிந்தவுடன் அதை உபயோகிக்க வேண்டியதில்லை. 80 திலிருந்து 90 சதவிகிதம்வரை மக்களின் எண்ணங்கள் திரும்பத் திரும்ப தோன்றக்கூடியது மற்றும் உபயோகம் அற்றது என்று என்னால் கூற இயலும். அது மட்டுமல்ல. அதனுடைய சீர்குலை வினால் மற்றும் அதனுடைய எதிர்மறையான குணத்தினால் அது துன்பம் விளைவிக்கக் கூடியது. உங்கள் மனதைக் கவனியுங்கள் இது உண்மை என்று புலப்படும். உங்கள் சக்தியை விரயமாக்கவல்லது.

கட்டுக் கடங்காமல் தோன்றும் எண்ணங்கள் அடிமைப்படுத்தும் தன்மையுள்ளவை. ஒன்றினுக்கு அடிமையாவதன் குணநலம் என்ன? இதுதான்: உங்களுக்கு அதை நிறுத்தும் வசதியில்லை. அது உங்களைவிடப் பலசாலியானது. அது ஒரு போலியான சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கிறது. அந்த சந்தோஷம் வலியாகி விடுகிறது.

ஏன் நாம் நினைவுகளுக்கு அடிமையாகிறோம்?

ஏனென்றால் அதை நீங்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள். அதாவது நீங்கள் என்று கொள்வதை, மனதில் உள்ளவைகளிலிருந்தும்

மற்றுமதன் செயல்பாட்டிலிருந்தும் வரையறுத்துக் கொள்கிறீர்கள். நினைப்பதை நிறுத்தினாலே நீங்கள் என்பது முடிவுக்கு வருவதாக நினைக்கிறீர்கள். நீங்கள் வளரும் பொழுது நீங்கள் யார் என்பதற்கு மனதில் உங்களைப் பொறுத்து அல்லது உங்களது கலாச்சாரத்தைப் பொறுத்து ஒரு உருவம் கொடுக்கிறீர்கள். இந்த மாயையான உருவை ஈகோ அதாவது உள்மனம் என்று அழைக்கலாம். உள்மனம் அதன் செயல்பாட்டிற்கு, தொடர்ந்து நினைப்பவைகளைச் சார்ந்து இருக்கிறது. ஈகோ அதாவது உள்மனம் பலருக்குப் பலபொருளில் அர்த்தமாகிறது. ஆனால் நான் இங்கு மனது 'நான்' என்று பின்னிய உருவை உள்மனம் என்றழைக்கிறேன்.

உள்மனதிற்கு நிகழ்காலம் என்ற ஒன்று பெரும்பாலும் இருப்பதில்லை. இறந்த காலமும் வருங்காலமும்தான் முக்கியமெனக் கொள்கிறது. உள்மனம் என்பதே சீர்குலைவானது மற்றும் உண்மைக்குப் புறம்பானது. இது எப்பொழுதும் கடந்த காலத்தையே நினைவில் தக்கவைத்துக் கொள்ளப்பார்க்கிறது. ஏனென்றால் கடந்த காலம் இல்லாவிட்டால் நீங்கள் யார்? அது வருங்காலத்தில் திட்டமிடுகிறது. ஏனென்றால் அது தொடர்ந்து வாழ வழிவகுத்துக் கொள்கிறது மற்றும் நிறைவைப் பெறுகிறது. "ஒரு நாள் எனக்கு இதுவோ அதுவோ கிடைத்த பிறகு நான் அமைதி அடைவேன்." என்று சொல்கிறது. உள்மனம் நிகழ்வில் இருப்பதாய் உணரும் போதும் அது நிகழ்வில் இருப்பதில்லை. நிகழ்காலத்தைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறது. ஏனென்றால் நிகழ்காலத்தை கடந்தகாலம் கொண்டு பார்க்கிறது அல்லது நிகழ்காலத்தை ஒன்றை முடிப்பதற்காகப் பயன்படுத்துகிறது. அதாவது மனது வருங்காலத்தில் கிடைக்கப் போகும் ஒன்றிலேயே இருக்கும். உங்கள் மனதை உற்றுக் கவனித்தால் அது எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்று புரியும்.

இப்பொழுது என்னும் நிகழ் நொடிகள்தான் ஞானஉதயத்திற்குத் திறவுகோல். நீங்கள் மனதால் வாழும்வரை இப்பொழுதை உணரமாட்டீர்கள்.

நான் என் கண்டுணரும் திறனை மற்றும் அலசி ஆராயும் திறனை இழக்கமாட்டேன். நான் நன்றாக யோசிப்பதை

அறிந்து கொள்ளத் தடை ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் எனது மனதை இழக்கத் தயாராக இல்லை. எண்ணங்கள் என்பன நாம் பெற்ற விலைமதிப்பற்ற பரிசுகள். அது இல்லாவிட்டால் நாம் வேறு ஒருவகை மிருகமாக இருந்திருப்போம்.

மனதை முக்கியமாகக் கருதுவது என்பது பரிணாம வளர்ச்சியில் ஒருபடி. நாம் அடுத்த படியை நோக்கி உடனடியாகப் பயணித்தே ஆக வேண்டும். இல்லாவிட்டால் மனது என்னும் அரக்கனால் அழிக்கப்பட்டுவிடுவோம். இதைப்பற்றி பின்னர் விரிவாகப் பேசுகிறேன். ஞானத்தெளிவும் எண்ணுவதும் தொடர்புடையன அல்ல. எண்ணங்கள் ஞானத்தெளிவின் ஒரு சிறிய பகுதி. ஞானத்தெளிவிற்கு எண்ணங்கள் தேவையில்லை.

எண்ணங்களுக்கு ஞானத் தெளிவு தேவை.

ஞானஉதயம் என்பது எண்ணங்களைக் கடந்து எழுவது என்பதே தவிர மிருகம் அல்லது செடியைவிட மட்டமானது என்பதல்ல. ஞானஉதயம் அடைந்த நிலையில் எண்ணங்களை உபயோகிப் பீர்கள். ஆனால் மிகவும் சிறப்பாகவும் பயனுள்ளதாகவும் உபயோகிப்பீர்கள். அதைச் செயல் முறைகளுக்கு அதிகம் உபயோகிப்பீர்கள். மனதில் கேட்கும் பேச்சு வார்த்தைகளிலிருந்து விடுபட்டிருப்பீர்கள். உள்ளே ஒரு நிசப்தம் இருக்கும். மனதை உபயோகிக்கும் பொழுது அதிலும் குறிப்பாக புதுத்தீர்வு காணுங்கால் உங்கள் மனது எண்ணங்கள் மற்றும் எண்ணங்கள் அற்ற அமைதி என்று தொடர்ந்து தாவுகிறது. அதாவது மனது மற்றும் மனதற்ற நிலை என்று தாவுகிறது. மனதற்ற நிலை என்பது எண்ணங்கள் அற்ற ஞானத் தெளிவு. இந்த நிலையில் புதுமைகளைப் படைக்க இயலும். ஏனென்றால் இந்த வழியில்தான் எண்ணங் களுக்கு சக்தி கிடைக்கிறது. ஞானத்துடன் தொடர்படையாத எண்ணங்கள் வெகு எளிதில் பயனற்றதாகவும், பைத்தியக் காரத்தனமானதாகவும், அழிவுவிளைவிப்பதாகவும் ஆகிவிடுகிறது.

மனது என்பது தற்காப்பு இயந்திரம். மற்ற மனங்களைத் தாக்க, மற்ற மனங்களிலிருந்து காத்துக் கொள்ள, சேகரிக்க, பாதுகாக்க,

அலசி ஆராய உபயோகமாகிறது. ஆனால் புதியன படைக்கும் திறன் கொண்டது அல்ல. தெரிந்தோ தெரியாமலோ எல்லா கலைஞர்களும் மனதற்ற நிலையில்தான் படைக்கிறார்கள். அந்நிலையில் படைக்கும் திறனுக்கு ஒரு பொருள் கிடைக்கிறது. அல்லது மனதால் அறியும் திறன் கிடைக்கிறது. பல விஞ்ஞானிகள் தங்களின் சாதனை அமைதியான மனநிலையில் கிடைத்ததாகச் சொல்லி இருக்கிறார்கள். ஐன்ஸ்டைன் உள்பட பல அமெரிக்க விஞ்ஞானிகளை உள்ளடக்கிய ஓர் ஆய்வில் எண்ணங்கள் ''ஒரு சின்ன சக ஒத்துழைப்பைத்தான் படைப்புக் கலையில் தருகின்றன என்பது ஆச்சரியம்'' என்று அமெரிக்காவின் நாடுதழுவிய ஆய்வு கூறுகிறது. அதனால்தான் நான் சொல்கிறேன் பெரும்பான்மையான விஞ்ஞானிகள் புதுக் கண்டுபிடிப்புகளைக் கொண்டுவர முடியாமல் போய்விடுகிறது ஏனென்றால் அவர்களுக்கு எண்ணத் தெரியவில்லை என்பதல்ல. எண்ணங்களை நிறுத்தத் தெரியவில்லை என்பதே காரணம் ஆகும்.

இவ்வுலகில் உள்ள சீவராசிகள் என்னும் அதிசயமோ அல்லது உங்கள் உடல் மற்றும் அது தாக்குப் பிடிக்கும் விதமோ எண்ணங்களால், மனதால் யோசித்து உருவாக்கப்பட்டவையல்ல. மனதைவிட மிகப் பெரிய அளவிலான அறிவு இருக்கிறது. எவ்வாறு ஒரு அங்குலத்தில் 1x1000 பங்குள்ள ஒரு மனிதனின் செல் அதன் டி.என்.ஏ.யில் 600 பக்கம் கொண்ட 1000 புத்தகங்களில் எழுதக் கூடியதைத் தக்க வைத்துள்ளது? நமது உடலைப் பற்றி அதிகம் அறிந்து கொள்ள அறிந்து கொள்ள, எவ்வளவு விவரமான அறிவு அதில் உள்ளது, ஆனால் நாம் எவ்வளவு குறைவாக அதைப்பற்றி அறிந்து வைத்திருக்கிறோம் என்று அறிந்து கொள்கிறோம். அதனுடன் மனது தொடர்பு கொள்ளும்போது அற்புதமான கருவியாகிவிடுகிறது. அது தன்னைவிட அதிகம் பிரமிக்கும் உதவியைச் செய்கிறது.

§

4. உணர்ச்சிகள் மனதிற்கு உடல் காட்டும் எதிர்விளைவுகள்

உணர்ச்சிகள் என்றால் என்ன? நான் மனதில் சிக்குவதைவிட உணர்ச்சியில் அதிகம் சிக்குகிறேன்.

மனது என்ற சொல்லை நான் உபயோகிக்கும்போது எண்ணங்களை மட்டும் சொல்லவில்லை. உணர்ச்சிகளையும் உங்களை அறியாமல் நீங்கள் உங்கள் உணர்ச்சிகளுக்குக் காட்டும் எதிர் விளைவையும் சேர்த்துதான் கூறுகிறேன். உணர்ச்சிகள் மனதும் உடலும் இணையும் இடத்தில் உள்ளது. உணர்ச்சிகள் மனதின் எதிர் விளைவுகள் அல்லது அவை உங்கள் உடலில் விழும் மனதின் பிரதிபிம்பம் என்று கூறலாம். ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் ஒரு பகை உணர்ச்சி அல்லது தாக்க வேண்டும் என்ற உணர்ச்சி உடலில் ஒரு சக்திக்களத்தை உருவாக்குகிறது. அதை நாம் கோபம் என்கிறோம். உடல் சண்டையிடத் தயாராகிறது. பயப்படுவது போன்ற உணர்வு உங்கள் உடலை அல்லது மனதைச் சுருங்கச் செய்கிறது. உடலளவில் அதைக் கோபம் என்கிறோம். ஆனால் ஆய்வுகள் என்ன கூறுகின்றன என்றால் உணர்ச்சிகள் உடலின் வேதியியல் பொருள்களையே மாற்றுகின்றன என்கின்றன. இந்த வேதியியல் மாற்றம் உடலளவில் பொருளளவில் உணர்ச்சி என்றாகின்றன. எல்லா எண்ணப் படிவங்களிலும் சுதாரிப்பு இல்லாததால் இந்த உணர்ச்சிகளின் மூலம் உங்கள் எண்ணங்களில் விழிப்புணர்ச்சியைக் கொண்டுவருகிறீர்கள்.

நீங்கள் அறிந்தோ அறியாமலோ உங்கள் எண்ணங்களை நீங்கள் என்று கொள்ளும்போது அதாவது உங்கள் விருப்பங்கள் வெறுப்புகள், தீர்ப்புகள், உங்கள் கருத்துக் கணிப்புகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் என்று கொள்ளும்போது அதாவது நீங்கள் பார்வை யாளராக இல்லாத பட்சத்தில் உணர்வுகளின் சக்தி மிக அதிகமாக இருக்கும். உங்கள் உணர்வுகளை உணராவிட்டால் அவற்றிலிருந்து நீங்கள் உங்களைத் துண்டித்துக் கொண்டீர்களானால் அவற்றை உடல்ரீதியாக மட்டுமே உணர்வீர்கள். அதாவது உடலில் உள்ள சிரமமாக அல்லது அறிகுறியாக உணர்வீர்கள். இதைப்பற்றி இந்நாளில் ஏற்கனவே நிறைய எழுதப்பட்டுள்ளது. அதனால் இதுபற்றி இப்பொழுது விரிவாகப் பார்க்க வேண்டாம். ஒரு சில

சரியாகக் கவனிக்காமல் விட்ட உணர்வுகள், சில சமயங்களில் வெளியே நடக்கும் நிகழ்வு, உங்களுள் நடப்பதுபோன்ற தோற்றத்தைக் கொண்டுவரும். அதிகமான கோபத்தை தங்களை அறியாமல் அல்லது அறிந்தும் வெளியிடாமல் உள்ளடக்கியவர்கள், எந்தக் காரணமும் இல்லாமல்; கோபம் உள்ள பிறரால் திட்டப் படுவதை அல்லது சமயங்களில் உடல்ரீதியாகத் துன்புறுத்தப் படுவதை நான் கவனித்திருக்கிறேன். அவர்களிடம் அத்தனை கோபம் இருக்கிறது. மற்றவர்கள் தங்களை அறியாமல் அவற்றை எடுத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். மேலும் அது அவர்களின் கோபத்தைத் தூண்டிவிடுகிறது.

உங்கள் உணர்வுகளைத் தனித்து நின்று பார்க்க முடியாவிட்டால் உங்கள் உடலின் சக்திக்களத்தை முதலில் உணரத் தொடங்குங்கள். இதைப்பற்றி பின்னால் விவரமாகப் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் சொல்கிறீர்கள் உணர்வுகள் என்பது மனதின் எதிர்விளைவு உடலில் தோன்றுவது என்று. ஆனால் சில சமயங்களில் ஒரு முரண் இருக்கிறதே. மனது சொல்கிறது செய்யாதே என்று. உணர்வுகள் சொல்கின்றன செய் என்று. சில சமயங்களில் இதற்குத் தலைகீழாகத் தோன்றுகிறதே.

உங்கள் மனதை நீங்கள் உள்ளபடியே உணரவேண்டுமானால் உடல் உண்மையான எதிர் விளைவைக் கொடுத்துதவும். அதனால் உணர்வுகளைக் கவனியுங்கள் அல்லது உங்கள் உடலின் எதிர் விளைவுகளைக் கவனியுங்கள். அதில் ஏதாவது வேறுபாடு இருந்தால் எண்ணங்கள் பொய் சொல்கின்றன. உணர்வுகள்தான் உண்மை சொல்கின்றன. நீங்கள் யார் என்பதான முடிவான உண்மையைச் சொல்லவில்லை. அந்த நேரத்தில் உங்கள் மனநிலையைச் சொல்கிறது.

மேலோட்டமான நினைவுகளுக்கும் மனதின் அடியில் உள்ள சுதாரிப்பற்ற விதத்தில் மனதில் உறைந்தவைகளுக்கும் வித்தியாசம் இருப்பது சகஜம்தான். உங்களை அறியாமல் தோன்றும் சுதாரிப் பற்ற மனநிலைகளை எண்ணங்களாக உணர முடிந்திருக்காது. ஆனால் அது எப்போதுமே உடலில் எதிர்விளைவாகத் தோன்றும்.

அதன் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடியும். இவ்வாறு உணர்வுகளை நீங்கள் உற்று நோக்குவது எண்ணங்களை நோக்குவது போன்ற தாகும். அதில் என்ன வேறுபாடு என்றால் எண்ணங்கள் உங்கள் சிரத்தில் இருந்த போதும் உணர்வுகள் உங்கள் உடலில் ஒருபகுதியைக் கொண்டிருப்பதால் முதலில் உங்கள் உடலில் தெரிந்துவிடுகிறது. அந்த உணர்வுகள் உங்களை ஆட்கொள்ளாமல் நீங்கள் அவற்றை அவ்வாறே இருக்க விட்டுவிடலாம். அப்பொழுது நீங்கள் உணர்வுகளாக ஆகமாட்டீர்கள், நீங்கள் கவனிப்போராகி விடுவீர்கள். இதைச் செய்தீர்கள் என்றால் சுதாரிப்பற்ற நிலையில் உள்ளவை அனைத்தும் சுதாரிப்பான நிலைக்கு வந்துவிடும்.

உணர்வுகளைக் கவனிப்பது எண்ணங்களைக் கவனிப்பதுபோல் முக்கியமானதா?

ஆமாம். 'இந்த நொடி என்னுள் என்ன நடக்கிறது?'' என்ற கேள்வியை உங்களுள் கேட்டுக் கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அந்தக் கேள்வி உங்களைச் சரியான திசையில் வழி நடத்தும். ஆனால் கருத்துக் கணிப்பு செய்யத் தொடங்காதீர்கள். சும்மா கவனியுங்கள். உங்கள் கவனிப்புத்தன்மை உங்களுள் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த உணர்வில் உள்ள சக்தியைப் பாருங்கள். எந்த உணர்வும் இல்லாவிட்டால் உங்களது கவனத்தை உங்களது உடலில் உள்ள சக்திக்களத்தை நோக்கிச் செலுத்துங்கள். அதுதான் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருப்பதன் ஆரம்பம்.

உணர்வுகள் எண்ணங்களின் சக்திபூர்வமான களமாக இருக்கின்றது. அதனால் அதைத் தனித்து உற்று நோக்க இயலுவ தில்லை. அது உங்களை வெல்ல நினைக்கிறது. பொதுவாக அதைக் கவனிக்கும் அளவிற்கு நிகழ்வில் இல்லாத பட்சத்தில் அது வெல்லவும் செய்கிறது. நிகழ்வில் சுதாரிப்பு இல்லாத பட்சத்தில் அந்த உணர்வுகள் பொதுவாக தற்காலிகமாக நீங்கள் என்றாகி விடுகிறது. ஒரு தற்காலிகமான சுழற்சி உணர்வுகளுக்கும் எண்ணங் களுக்கும் இடையில் ஏற்பட்டு விடுகிறது. ஒன்றின் மூலம் ஒன்றினுக்கு உணவு கிடைத்து விடுகிறது. எண்ணங்கள் தங்களின் பிரதிபலிப்பை, உணர்வுகளில் மிகவும் அடர்வாக ஏற்படுத்து

கின்றன. அந்த உணர்வுகளில் உள்ள சக்தியானது முதலில் தோன்றிய எண்ணங்களுக்குத் தீனியிடுகின்றன. எண்ணங்கள் ஒரு நிகழ்விலோ அல்லது தனிமனிதனிலோ நிலைத்திருக்கும் பொழுது எண்ணங்களின் அலைகள் உணர்ச்சிகளுக்குத் தீனியிடுகின்றன. அந்த உணர்ச்சிகள் எண்ணங்களுக்குத் தீனியிடுகின்றன. மீண்டும் மீண்டும் இவ்வாறே தொடர்கிறது.

உங்களது உருவம், பெயர் தவிர மற்றவற்றில் விழிப்புணர்ச்சி இல்லாமல் போவதே உணர்வுகளைத் தனியாகப் பார்க்க முடியாமல் போவதற்கு அடிப்படையான ஆரம்பம். உங்களிலிருந்து இந்த உணர்வுகளைத் தனித்துப் பார்க்காததினால் இதற்குப் பெயரிடுவதுகூடக் கஷ்டம். பயம் என்பது அருகில் வந்தாலும் பொருந்துவதில்லை. உங்களிலிருந்து விலக்கிப் பார்க்காமல் இருப்பதைப் போன்ற உணர்வைத் தருவதால் வலி என்ற வார்த்தை சாலப் பொருந்தும். மனதின் முக்கியமான வேலை அந்த வலியைப் போக்குவதாகும். அதனால்தான் அது தொடர்ந்து தோன்றுகிறது. ஆனால் முழுவதும் போக்க முடியாமல் மனது பூசி மெழுகுகிறது. அதனால் தற்காலிக நிவாரணம் மட்டும்தான் கிடைக்கிறது. உண்மையில் எவ்வளவிற்கெவ்வளவு வலியிலிருந்து விடுதலை யாகப் பார்க்கிறதோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு வலி அதிகமாகிறது. மனதால் ஒரு தீர்வை அடைய முடியாது. மேலும் இது ஒரு தீர்வு ஏற்பட வழிவகுக்காது.

ஏனென்றால் அதுவும் கஷ்டத்தின் பிரிக்க முடியாத ஒரு பகுதியாக இருக்கிறது. ஒரு காவல் துறையின் தலைவன் அவனே குற்றவாளியாக இருக்கும் பட்சத்தில் குற்றவாளியைப் பிடிக்க முயலுவதைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். மனதை நான் என்று கொள்வதிலிருந்து அதாவது உள்மனதிலிருந்து விடுபடாதவரை நீங்கள் வலியிலிருந்து விடுபடமாட்டீர்கள். உள்மனதிலிருந்து விடுபட்டதன்பின்; மனது நீங்கள் என்ற நிலையிலிருந்து கீழே இறங்கிவிடுவதால் உங்களது இயற்கையான இயல்பான நிலை வெளிப்படுகிறது.

நீங்கள் என்ன கேட்கப் போகிறீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியும்.

என்ன கேட்க நினைத்தேன் என்றால் அன்பு, மகிழ்ச்சி எனப்படும் நேர்மறை உணர்வுகளைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

அது இயற்கையான இயல்பு நிலையினுடன் தொடர்புடையது. இந்த மாதிரி அன்பு, மகிழ்ச்சி என்பன எல்லாம் தொடர்பான எண்ணங்களுக்கு இடையில் ஒரு வினாடி கால இடைவெளியில் தோன்றும் ஆழமான அமைதி. பலருக்கு அந்த மாதிரியான இடைவெளி எப்போதாவது எதேச்சையாக அல்லது மனது பிரமித்துப் போய் பேச்சை நிறுத்தும்பொழுது ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் மிகுந்த அழகு கருத்தைக் கவரும்பொழுது அல்லது மிகுந்த களைப்பு ஏற்படும்பொழுது அல்லது பெரிய அபாயம் ஏற்படும்பொழுது தோன்றுகிறது. அத்தருணங்களில் மனது நிசப்தமாய் நின்றுவிடுகிறது. அந்த நிசப்தத்தில் சின்னதாய் ஆனால் ஆழமான மகிழ்ச்சி, அன்பு, அமைதி தோன்றுகிறது.

எப்பொழுதும் அவை சிறிது நேரம்தான் நிலைக்கும். ஏனென்றால் மனது எண்ணுதல் என்னும் இரைச்சலுக்குச் சென்றுவிடும். மனதின் ஆதிக்கத்திலிருந்து விடுபடாதவரை மகிழ்ச்சி, அன்பு, அமைதி எல்லாம் நிலைக்காது. அவற்றை எல்லாம் உணர்ச்சி என்று சொல்லிவிட முடியாது. ஏனென்றால் இவை அவற்றிற்கும்மேல் ஆழமான நிலையில் உள்ளவை. உணர்வுகளைப் பற்றி நீங்கள் மிகவும் சுதாரிப்பாக இருந்தால்தான் அதைவிட ஆழமானவற்றை உணரமுடியும். ஆங்கிலத்தில் உணர்வுகள் தொல்லைகள் என்ற நேரடிப் பொருளைத் தரும். எமோஷன் என்ற வார்த்தை எமோவரி என்ற 'தொல்லை தா'' என்ற பொருள் தரும் லத்தீன் வார்த்தை யிலிருந்து வந்தது.

அன்பு, மகிழ்ச்சி. அமைதி என்பன இயற்கையான இயல்பு நிலைகள். சரியாகச் சொல்வதென்றால் இயற்கையான இயல்பு நிலையின் மூன்று விதமான தோற்றம். அதனால் அவற்றுக்கு எதிர்மறைகள் கிடையாது. ஏனென்றால் இவை மனதைக் கடந்த நிலையில் எழுகின்றன. ஆனால் மாறாக உணர்வுகள் மனதின் இரண்டு விதமான நிலைகளில் தோன்றுபவை. அதனால் அவற்றுக்கு எதிர்மறைகள் உள்ளன. அது என்ன பொருளைத் தருகிறது என்றால் கெடுதல் இல்லாத நல்லது இல்லை. ஞானத்

தெளிவற்ற நிலையில் அதாவது மனது நான் என்று கொள்ளும் நிலையில் வலி சந்தோஷம் என்று மாறி மாறி வரும் நிலையில் சந்தோஷம் மகிழ்ச்சி என்று தவறாக அழைக்கப்பட்டு விடுகிறது. மற்றுமது சிறிய கால அளவை உடையது. அதாவது துன்பம் இன்பம் என்று மாறிவரும் சுழற்சியில் அது சந்தோஷமான பகுதி. சந்தோஷமென்பது(பிளஷர்) வெளியிலிருந்து வருவது. ஆனால் பெரு மகிழ்ச்சி(ஜாய்) என்பது உள்ளிருந்து வருவது. எது உங்களுக்கு இன்று சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கிறதோ அது மறுநாளே துன்பத்தைக் கொடுக்கும். அல்லது அந்த சந்தோஷம் உங்களை விட்டு அகன்று விடும். இதனால் துன்பம் விளையும். அன்பு காதல் சில சமயம் வரை மிகவும் இன்பத்தை கொடுப்பதாயும் அடிமையாகும் ஏக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாயும் அதாவது முந்திய நிலைக்கு மாறான நிலையை ஒரு சுவிட்ச் போட்டது போன்று விளைவிக்கிறது. பல காதல் உறவுகள் ஆரம்பகால மயக்கத்திற்குப் பிறகு காதல் அல்லது வெறுப்பு என்பது ஈடுபாடு அல்லது தாக்குதல் என்ற எதிர்மறைகளில் ஊசலாடும்.

உண்மையான அன்பு உங்களைத் துன்புறுத்தாது. எவ்வாறு துன்புறுத்த இயலும்?

அது திடீரென்று எவ்வாறு வெறுப்பாகும்? பெருமகிழ்ச்சி வலியாகாது. ஞானஉதயம் கிடைப்பதற்கு முன், உங்களது மனதை நான் என்று கொள்வதிலிருந்து விலகுவதற்கு முன்... ஒரு கீற்றுப்போல் ஒரு பெருமகிழ்ச்சி, உண்மையான அன்பு அல்லது உயிர்ப்புடன் கூடிய ஆழமான அமைதியை உணர வாய்ப்பு இருக்கிறது. இது உங்களின் உண்மையான இயல்பு. பொதுவாக மனதால் மறைக்கப் பட்டுவிடுகிறது. மேலும் சாதாரண காதலுக்கு அடிமையான உறவுகளில்கூட மிகவும் தூய்மையான, எதுவும் பங்கப்படாத தருணங்கள் உள்ளன. அவை எல்லாம் கீற்றுப் போன்றவை. ஏனென்றால் விரைவில் மனது வந்து மறைத்துவிடுகிறது. அதனால் உடனே தாங்கள் இழந்துவிட்டது போலவோ அல்லது எல்லாமே மாயையே என்றோ உணர்ந்துவிடுகிறீர்கள். உண்மை என்ன வென்றால் மாயையும் அல்ல. நீங்கள் இழக்கவும் இல்லை. அது உங்களின் இயல்பான நிலையின் ஒரு பகுதி. மற்றும் மனது உங்கள்

இயல்பான பகுதியை மறைக்கலாம். ஆனால் உங்கள் இயல்பு நிலையை முழுவதும் அழிக்க இயலாது. சூரியன் பிரகாசமாக இருந்தபோதும் மேகங்கள் மறைக்கலாம். அதனால் சூரியன் மறைந்துவிடுவதில்லை. அது அடுத்த பக்கத்தில் மேகங்களுக்குப் பின்னால் இருக்கிறது.

> *புத்த போதனைகளில் ஆசைதான் துன்பத்திற்குக் காரணம் மற்றும் ஆசையை நீக்கிவிட்டால் துன்பமற்று இருக்கலாம் என்கிறார்கள்.*

எல்லா ஏக்கங்களும் மனதிற்குள்; விடையைத் தேடுகிறது. இல்லாவிட்டால் திருப்தியை வெளியே தேடுகிறது. அல்லது இயற்கையான இயல்புநிலைக்குப் பதிலான ஒன்றை வருங்காலத்தில் தேடுகிறது. மனதை நான் என்று கொள்ளும்வரை நான் அந்த ஏக்கங்களாக, நான் அந்தத் தேவைகளாக, நான் அந்த அன்புக்குப் பாத்திரமாக அல்லது வெறுப்புக்குப் பாத்திரமாக என்பனவற்றைத் தவிர நான் என்று எதுவுமில்லை என்றாகிவிடுகிறது. அதாவது நான் என்பது முடிக்க முடியும் என்ற ஒன்று அல்லது நிறைவேறாத சிறப்பான ஒன்று அல்லது வருங்காலத்தில் முளைக்கக்கூடிய விதை என்றாகிவிடுகிறது. இந்த மனநிலையில் ஞானஉதயம் என்ற பேறுபெற வேண்டும் என்பதுகூட மற்றுமொரு ஏக்கம், முழுமை பெறவேண்டும் என்ற ஆசை அல்லது வருங்காலத்தில் அடைய வேண்டிய நிலை. அதனால் ஆசையைத் துறக்கும் நிலையை அடைய அல்லது ஞான உதயத்தை அடைய ஆசைப்படாதீர்கள். நிகழ்வில் இருங்கள். மனதை உற்று நோக்குபவராக இருங்கள். புத்தரை மேற்கோள் காட்டுவதை விடுத்துப் புத்தராக இருங்கள். ஞானத் தெளிவாக அதாவது அந்த வார்த்தையின் பொருளாக இருங்கள்.

மனிதர்கள் தங்கள் தடத்திலிருந்து நழுவி, நேரம் மற்றும் மனது என்பதில் சிக்கியதிலிருந்து இயற்கையான (சுதாரிப்பான) இயல்பு நிலையை விட்டு வலியில் இருக்கிறார்கள். அந்நிலையில் தங்களைப் பொருளில்லாத துகள்களாகக் கொண்டு மூலத்துடன் தொடர்பு இல்லாதவர்களாகவும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு இல்லாதவர் களாகவும் அந்நிய பிரபஞ்சத்தில் இருப்பவர்களாகவும் உணர் கிறார்கள்.

மனதை நீங்களாகக் கொள்ளும்வரை அதாவது ஆன்மீகத்தின் படி நீங்கள் சுதாரிப்பற்ற நிலையில் இருக்கும்வரை, வலி என்பது தவிர்க்க இயலாதது. உணர்ச்சிகளால் உண்டாகும் வலி, உடலில் வலியும் வியாதியும் ஏற்படக் காரணமாக இருப்பதால் நான் இங்கு பெரும்பாலும் உணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் வலியைப்பற்றிக் கூறுகிறேன். வெறுப்பு, கோபம், சுயபச்சாதாபம், குற்ற உணர்ச்சி, சோகம், பொறாமை மற்றும் சின்ன அசௌகரியம் எல்லாமே வலிதான். எல்லா சந்தோஷங்களும் மற்றும் அதிக உணர்வைக் கொடுக்கக் கூடியவையும் அவற்றினுள் துன்பத்தின் விதையைக் கொண்டிருக்கும். அது சமயம் பார்த்து வெளிவரும்.

யாராக இருந்தாலும் அவர்கள் போதைப் பொருள் உட்கொள்ளு பவராக இருந்தால்கூட, தாங்கள் அடையும் உச்சநிலைக்குப் பிறகு ஒரு தாழ்வானநிலை அதாவது சந்தோஷம் துக்கமாக மாறுவதை உணர்வார்கள். பல மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கை அனுபவத்திலிருந்து மிகவும் நெருக்கமாக இருந்த உறவு சந்தோஷம் தந்ததிலிருந்து மாறி வெகு சீக்கிரமே சோகம் தருவதாக மாறுவதை உணர்வார்கள். உயரத்திலிருந்து பார்க்கும்போது நேர்மறை என்றும் எதிர்மறை என்றும் மையம் கொண்டவை ஒரே நாணயத்தின் இருபக்கம் போன்றவை. மற்றும் அவை மனது நான் என்று கொண்ட உள்மனநிலையின் வலிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

வலிகளில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. இப்பொழுது எற்படும் வலி மற்றும் எப்பொழுதோ ஏற்பட்ட வலி மனதில் நிலைத்து இருப்பது. வலியை வரவழைத்துக் கொள்ளாதது மற்றும் பழைய வலியை மறப்பது ஆகியவற்றைப்பற்றி இப்பொழுது பேச விரும்புகிறேன்.

அத்தியாயம் 2

1.1.ஞானத் தெளிவு: வலிகளிலிருந்து விடுதலைபெற வழி:

'நவ்' என்னும் இப்பொழுதில் வலியின்றி இருத்தல்.

எவருடைய வாழ்க்கையும் சுத்தமாக வலியின்றி இருப்பதில்லை. அவற்றை சுத்தமாக நீக்குவதா அல்லது அவற்றுடன் வாழப்பழகிக் கொள்வதா?

மனிதர்களின் வலியில் பெரும்பான்மையான வலி தேவையற்றது. நீங்கள் கவனிக்கத் தவறிய உங்கள் மனதுடன் நீங்கள் வாழும்வரை அவை நீங்களே உருவாக்கிக் கொண்டவை.

இப்பொழுதில் உள்ள வலிகள் ஏதோ ஒருவகையில் எதையோ நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளாதவை. ஏதோ ஒரு வகையில் உங்களை அறியாமல் எதையோ நீங்கள் எதிர்ப்பது. எண்ணங்களைப் பொறுத்தவரையில் எதிர்ப்பு என்பது ஏதோ ஒருவகையில் தீர்ப்பாக இருக்கும்.

உணர்வைப் பொறுத்தவரையில் ஓர் எதிர்மறையான உணர்வு. வலியின் தீவிரமானது எவ்வளவிற்கெவ்வளவு இப்பொழுதை எதிர்க்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. அதாவது எவ்வளவிற் கெவ்வளவு உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. மனது எப்பொழுதுமே இப்பொழுதை ஒத்துக் கொள்வதில்லை. மற்றும் அதிலிருந்து தப்பிக்கவே விரும்பும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதென்றால் உங்கள் மனதை எவ்வளவிற் கெவ்வளவு நீங்கள் என்று கொள்கிறீர்களோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு கஷ்டப்படுவீர்கள். இல்லாவிட்டால் இவ்வாறு கூடக் கூறலாம்: இப்பொழுதை எவ்வளவு மதிக்கிறீர்களோ மற்றும் ஒத்துக்

கொள்கிறீர்களோ அவ்வளவு தூரத்திற்கு கஷ்டத்திலிருந்து விலகிவிடுவீர்கள் மற்றும் உள்மனதிலிருந்து விடுதலை அடைந்து விடுவீர்கள்.

எதனால் மனது இப்பொழுதை எதிர்ப்பதையும் மறுப்பதையும் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளது? ஏனென்றால் நேரம் என்பது இல்லாமல் அதாவது இறந்தகாலம் அல்லது வருங்காலம் இல்லாமல் அதனால் செயல்படவோ அல்லது இருக்கவோ இயலாது. அதனால் நேரம் என்பது இல்லாத இப்பொழுது, அதற்குப் பயமுறுத்தலாக இருக்கிறது. சொல்லப்போனால் நேரம் என்பதும் மனது என்பதும் பிரிக்க இயலாதது.

இந்த உலகத்தை மனிதர்கள் இல்லாத, விலங்குகளும் செடிகொடிகளும் மட்டுமே உள்ள உலகமாகக் கற்பனை பண்ணிக் கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது இறந்தகாலம் வருங்காலம் என்று ஏதாவது இருக்கிறதா? நேரம் என்பதை எந்த விதத்திலும் பொருள் பொருந்தியதாகக் கூற இயலுமா? அத்தருணத்தில் நேரம் என்ன? இன்று என்ன நாள்? என்று யாராவது கேட்டால் பொருளற்றதாக இருக்கும். ஒரு ஓக் மரமோ, ஒரு பருந்தோ அந்தக் கேள்வியைக் கண்டு அதிசயப்படும். நேரம் என்றால் என்ன? இப்பொழுது என்பது மட்டுமே இருக்கிறது. வேறு என்ன இருக்கிறது? என்று கேட்கும்.

உலகில் நாம் வாழ, நேரத்தைக் கருத்தில் கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஆனபோதிலும் ஒரு கால கட்டத்தில் நம் வாழ்க்கையை அது எடுத்துக்கொண்டு விடுகின்றது. அதனால் சீர்குலைவு, வலி, துன்பம் எல்லாம் தோன்றுகிறது.

மனது, தன் பிடியில் இருக்கவேண்டும் என்பதற்காகத் தொடர்ந்து நிகழ்நொடிகளை இறந்தகாலத்தாலும் வருங்காலத் தாலும் மூடுகின்றது. அதனால் எண்ணில்லா சக்தி படைத்த இயல்புநிலை அதாவது இப்பொழுதிலிருந்து பிரிக்க முடியாத இயல்புநிலை நேரத்தால் மறைக்கப்பட்டுவிடுகிறது. உங்களின் உண்மையான இயற்கைக் குணம் மனதால் மறைக்கப்பட்டு விடுகிறது. நேரம் மனித மனங்களில் ஒரு சுமையாகிவிடுகிறது. எல்லோரும் இந்த சுமையால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். ஆனாலும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இப்பொழுதை விட்டுவிட்டு ஏதோ

வருங்காலத்தில் அதை எய்துவதுபோல் நினைப்பதால் அந்தச் சுமையை அதிகரிக்கிறார்கள். ஆனால் அந்த வருங்கால நொடிகள் என்பன மனதில் உள்ள நொடிகள் தானே தவிர உண்மையானவை அல்ல. இவ்வாறே இறந்தகால நேரச்சுமைகள் தனிமனிதனிலும் மற்றும் ஒரு கூட்டத்திலும் வலியைத் தக்க வைக்கிறது.

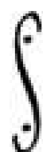
நீங்கள் உங்களுக்கும் பிறருக்கும் துன்பத்தை விளைவித்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை என்றால் அதாவது ஏற்கனவே தேங்கியுள்ள வலிகளை அதிகரிக்க விரும்பவில்லை என்றால் நேரச் சுமைகளை, தேவைக்குமேல் கொள்ளாதீர்கள். எவ்வாறு நேரச்சுமைகளைத் தடுப்பது? நன்கு உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்: இந்த நவ் என்னும் இப்பொழுதைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை. இப்பொழுது என்பது முக்கியமாகக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியது என்று உணருங்கள். முன்பு நேரத்தில் இருந்து கொண்டு எப்பொழுதாவது இப்பொழுதுக்கு வந்ததுபோல் இல்லாமல், இப்பொழுதிலிருந்து கொண்டு எப்பொழுதாவது இப்பொழுதுக்குத் தேவைப்படுங்கால், இறந்தகாலம் வருங்காலத்திற்குச் செல்லுங்கள். நவ் எனப்படும் இப்பொழுதிற்கு உடன்பாடாய் இருங்கள். ஏற்கனவே உள்ளதை எதிர்ப்பது என்பது எவ்வளவு பொருளற்றது மற்றும் பைத்தியக்காரத்தனமானது. இப்பொழுதில் இருக்கும் வாழ்க்கையை அதாவது எப்பொழுதுமே இப்பொழுதில் இருக்கும் வாழ்க்கையை எதிர்ப்பது எவ்வளவு பைத்தியக்காரத்தனமானது. இருப்பதில் அர்ப்பணித்துவிடுங்கள். வாழ்க்கைக்கு உடன்பாடாய் இருங்கள். உடனே எவ்வாறு வாழ்க்கை உங்களுக்கு எதிராக இல்லாமல், உங்களுக்கு எவ்வளவு ஆதரவாக உள்ளது என்பதை உணருங்கள்.

இப்பொழுது அதாவது நிகழ்நொடிகள் சில சமயங்களில் ஒத்துக்கொள்ள முடியாதது, இனிமையற்றது, மோச மானது.

அது எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே இருக்கிறது. மனது அதை எவ்வாறு பெயரிடுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள் மற்றும், பெயரிடும் வழி முறையால் அதாவது உட்கார்ந்து கொண்டு கொடுக்கும் தீர்வினால் வலி ஏற்படுகிறது என்பதைப் புரிந்து

கொள்ளுங்கள். மனதின் செயல்பாடுகளைக் கவனிப்பதால் அது எதிர்க்கும் அதன் தன்மைகளிலிருந்து நீங்கள் விலகி இப்பொழுதை அதன் போக்கில் இருக்கவிடுகிறீர்கள். அது வெளியில் நடப்பவைகளிலிருந்து உங்களுக்கு ஒரு சுதந்திரத்தை உள்ளுக்குள் அளிக்கிறது. அதன்பிறகு என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள். ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்று பாருங்கள்.

முதலில் ஒத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு செய்ய வேண்டியதைச் செய்யுங்கள். இப்பொழுது எது நிகழ்ந்தாலும் நீங்களே தேர்வு செய்ததுபோல் ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். அதற்கு எதிராக இல்லாமல் உடன்பாடாகச் செயல்படுங்கள். அதை உங்கள் நண்பனாகவோ உதவியாளனாகவோ ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். எதிரியாகப் பார்க்காதீர்கள். இது உங்கள் வாழ்க்கையைப் பெரிய அளவில் மாற்றும்.



2. பழைய வலி: மனவலியின் சுமைதிரள்

நீங்கள் இப்பொழுதின் சக்தியை அனுபவிக்காதவரை எல்லா உணர்வுபூர்வமான வலிகளும் உங்களிடம் ஒரு மிச்சமான வலியாகத் தங்கிவிடும். அது ஏற்கனவே உள்ள பழைய வலியுடன் கலந்து உங்கள் உடலிலும் மனதிலும் தேங்கிவிடுகிறது. நீங்கள் பிறந்து வளர்ந்திருக்கும் இவ்வுலகில், நீங்கள் சிறு குழந்தையாக இருக்கும்பொழுது பெற்ற வலிகளும் அதனுடன் சேர்ந்து கொள்ளும்.

இவ்வாறு சேர்ந்த எதிர்மறைச் சக்திக்களம் உங்கள் மனதையும் உடலையும் ஆக்கிரமித்துக் கொள்கிறது. தன்னிச்சையாகச் செயல்படக்கூடிய கண்ணுக்குத் தெரியாத சக்தி அது என்று நினைத்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் உண்மைக்கு வெகு அருகில் இருக்கிறீர்கள். அது உணர்வு பூர்வமான வலிஉடல். அது இரண்டு பரிமாணங்களில் செயல்படுகிறது. ஒன்று தீவிரமாக. மற்றொன்று பதுங்கிய நிலையில். ஒரு மனவலி 90 விழுக்காடு பதுங்கிய நிலையில்

இருக்கலாம். சிலர் மனவலியிலேயே வாழ்நாள் முழுதும் வாழ்கின்றனர். சிலர் அதை சில சமயங்களில் மட்டும் அதாவது ஆழமான உறவுகளில் மற்றும் கடந்த காலத்தில் அனுபவித்த இழப்பு, நிராகரிப்பு, உடல் ரீதியான அல்லது மன ரீதியான வருத்தம் போன்றவற்றால் உணர்கின்றனர். எது வேண்டுமானாலும் அதைத் தூண்டிவிடலாம். குறிப்பாக கடந்த கால கொடுமைகளின் அலைவரிசையில் ஏதோ ஒன்று நடக்கும்பொழுது அது தூண்டிவிடக்கூடும். மனவலி வெளிவரத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் ஒரு எண்ணமோ அல்லது பிறரின் அவர்களுக்கே தெரியாமல், சொல்லும் சில வார்த்தைகளோ அதைத் தூண்டிவிட்டுவிடும்.

சில மனவலிகள் அவ்வளவாகக் கேடுவிளைவிக்கக் கூடியவை இல்லை. ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் குழந்தையின் கேவலைக் குறிப்பிடலாம். மற்றவை கொடுமையானவை. அழிவை உண்டாக்கும் அரக்கர்கள். சில உடல் ரீதியாகக் கொடுமையானவை. சில உணர்வு ரீதியாகக் கொடுமையானவை. சில உங்களுக்கருகில் உள்ளோரையோ உங்களைச் சார்ந்தோரையோ பாதிக்கக் கூடியவை. சில உங்களை அதாவது மனவலியைத் தக்க வைத்துள்ளோரைப் பாதிக்கக் கூடியவை. எண்ணங்கள் எதிர்மறையாக மாறி அது கொண்டுள்ளோரையே அழித்து, வியாதிகளையும் விபத்துக்களையும் ஏற்படுத்திவிடுகிறது.

நீங்கள் அறிந்த ஒரு மனிதரிடம்; இந்தக் கொடுமையான ஜந்து இருப்பது தெரிந்தால், உங்களுக்கு அதிர்ச்சியாக இருக்கும். அதைப் பிறரிடம் காண்பதைவிட முக்கியம் உங்களிடம் இருக்கிறதா என்று உணர்வது. எதாவது சந்தோஷமின்மையின் சுவடு உங்களில் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். அது மனவலியின் உதயம். அது எரிச்சல் பொறுமையின்மை, சோகமான மனநிலை, துன்புறுத்தும் ஆசை, கோபம், சோகம், உறவில் ஒரு நாடகத்தை விரும்புதல், போன்ற உருவை எடுத்துக் கொண்டுவரும். அது அதன் உறங்கிய நிலையிலிருந்து வெளிவரும் போதே பிடித்துவிடுங்கள்.

எல்லாவற்றையும்போல மனவலியும் வாழத்தான் நினைக்கும். அதை நீங்கள் என்று உங்களை அறியாமல் அடையாளம் கொள்ளும்

வரை வாழும். அது பின்னர் எழுந்து, உங்களை ஆட்கொண்டு, நீங்கள் என்றாகி, உங்களில் வாழத் தொடங்கிவிடும். அதற்கு 'உணவு'' உங்கள் மூலம் கிடைக்கிறது. தனக்குச் சக்தி கிடைக்கும் அலைவரிசையில் உள்ள எந்த அனுபவத்திலிருந்தும் அதாவது கோபம், கெடுக்கும் புத்தி, வெறுப்பு, சோகம், உணர்ச்சி வசப்பட்ட நாடகம், நோய் போன்ற எந்த வடிவிலிருந்தும் சக்தி பெறும். அதனால் மனவலி உங்களை ஆட்கொண்ட பிறகு அது தனது சக்திக்குத் தேவைப்படக்கூடிய அலைவரிசையில் உள்ளவற்றைத் தனக்குத் தீனி ஆக்குவதற்காக ஒரு சூழ்நிலையை உங்கள் வாழ்க்கையில் உருவாக்கும். வலி மட்டுமே வலிக்குத் தீனி ஆகும். சந்தோஷம் தீனி ஆகாது. வலி சந்தோஷத்தைப் பொறுத்துக் கொள்ளாது.

வலி உங்களை ஆட்கொண்டுவிட்டால் உங்களுக்கு வலிதான் தேவைப்படும். நீங்கள் பலி ஆகிவிடுவீர்கள். அல்லது கேடுவிளைவிப்பவர் ஆவீர்கள். அதாவது வலியைக் கொடுப்பீர்கள்; அல்லது வலியை அனுபவிப்பீர்கள்; அல்லது இரண்டும் ஆவீர்கள்;. இது இரண்டிலும் வித்தியாசம் ஒன்றும் அதிகமில்லை. நீங்கள் இந்நிலையை சுதாரிக்க மாட்டீர்கள். மேலும் வலி வேண்டாம் என்றுதான் சொல்வீர்கள். உங்களைக் கவனமாகப் பார்த்தால், அதாவது உங்களது எண்ணங்களையும் செயல்களையும் ஆராய்ந்தால் அவை வலியை உங்களிலும் பிறரிலும் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் விதமாக அமைந்திருக்கும். நீங்கள் உள்ளபடியே சுதாரிப்பாக இருந்தால் இந்தத் தன்மைகள் மறைந்துவிடும். எனென்றால் அதிக வலியை விரும்புவது பைத்தியக்காரத்தனம் மற்றும் யாரும் விவரமாக இருந்துகொண்டு, பைத்தியமாகவும் இருக்க முடியாது.

மனவலி உள்மனதால் உண்டான நிழல். உண்மையில் அது ஞானத்தெளிவின் வெளிச்சத்தைத் தாங்காது. வெளிப்பட்டு விடுமோ என்று அஞ்சும். அது உயிர் வாழ்வது உங்களை அறியாமல் அதை நீங்கள் என்று கொள்வதாலும் வலியை எதிர் கொள்ளப் பயப்படுவதாலும் வாழ்கிறது. வலியை நீங்கள் எதிர் கொள்ளா விட்டாலும், ஞானத் தெளிவினைக் கொண்டுவராவிட்டாலும், திரும்பத் திரும்ப வலியை விலக்க வேண்டிவரும்.

மனவலி எதிர்கொள்ள முடியாத அளவிற்கு ஒரு பூதமாகத் தோன்றினாலும், நான் சொல்கிறேன் அது உங்கள் இப்பொழுதின் இயல்பு நிலையைத் தாங்காத அற்பமான பொய்த் தோற்றம்.

எல்லா ஆன்மீக உபதேசங்களும் வலியை மாயை என்று கூறுகின்றன. அது உண்மை. கேள்வி இதுதான். இது உங்களுக்கு உண்மையா? ஒரு நம்பிக்கையை உண்மை என்று சொல்லிவிட முடியாது. வாழ்க்கை முழுவதும் வலி மாயைதான் என்று சொல்லிக் கொண்டு அதைத் தொடர்ந்து அனுபவிக்கப் போகிறீர்களா? அவ்வாறு சொல்வது வலியிலிருந்து உங்களை விலக்கிவிடுகிறதா? இங்கு நமது பொறுப்பு என்னவென்றால் எவ்வாறு அந்த உண்மையை நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் உணருகிறீர்கள் என்பதுதான்--- உங்கள் அனுபவத்தில் அதை உண்மை என்று உணர்வதுதான்.

மனவலி அதனை நேரிடையாகக் கவனிக்க, என்னவென்று பார்க்க உங்களை அனுமதிக்காது. எந்த நொடி அதைக் கவனிக்கிறீர்களோ. அதை அதாவது அந்த சக்திக் களத்தை உங்களுள் பார்க்கிறீர்களோ, கருத்துச் செலுத்துகிறீர்களோ அந்த நொடி அதை நீங்களாகக் கொள்வது போய்விடும். உயர்ந்த நிலையில் ஞானத் தெளிவு வந்துவிடும். அதைத்தான் இயற்கையான இயல்புநிலை என்கிறேன். நீங்கள் இப்பொழுது மனவலியைப் பார்வையிடும் சாட்சி போன்றவர். அதாவது அது நீங்கள் என்று நம்ப வைப்பது நடக்காது. மேலும் உங்கள் மூலம் சக்தி பெறவும் முடியாது. நீங்கள் உங்களது, உங்கள் உள்ளே உறையும் சக்தியைக் கண்டுபிடித்து விட்டீர்கள். நவ் எனப்படும் இப்பொழுதின் சக்தியைப் பெற வழி வகுத்துவிட்டீர்கள்.

அதை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொள்வதிலிருந்து விலகினால் இந்த மனவலி என்னவாகும்?

சுதாரிப்பற்ற நிலை அதை உண்டாக்குகிறது. ஞானத்தெளிவு அதை வேரறுக்கிறது. செயின்ட் பால் சொல்கிறார்: 'வெளிச்சத்தால் எல்லாப் பொருள்களும் தெரியவருகின்றன. எது வெளிச்சத்தால் காணக் கிடைக்கிறதோ அது வெளிச்சமாகிவிடுகிறது.'' எப்படி இருளை வெல்ல முடியாதோ அவ்வாறே மனவலியை வெல்ல

முடியாது. அவ்வாறு செய்வது உள்ளே குழப்பத்தை உண்டு பண்ணி மேலும் வலியை ஏற்படுத்தும். அதைக் கவனிப்பது மட்டுமே போதும். அதைக் கவனிப்பது என்பது அந்த நேரத்தில் நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளுவதில் அது ஒரு பகுதியாகி விடுவது.

மனதை நான் என்று கொள்ளும் இயற்கைக்குப் புறம்பான பழக்கத்தின் மூலம் மனவலி உங்கள் சக்திக்களத்திலிருந்து சக்தியை எடுத்துத் தக்கவைத்துக் கொண்டு தானாக இயங்கத் தொடங்கு கிறது. அது அவ்வப்போது உயிர் பெறக்கூடியதாய் இருக்கிறது. அதாவது தனது வாலையே தின்ன எத்தனிக்கும் மிருகம் போன்றது. எதனால் நமது நாகரிகம் தன்னையே அழித்துக் கொள்ளும் தன்மையதாய் இருக்கிறது? வாழவைக்கும் சக்தியே அழிவுக்கும் பயன்படுகிறது.

நீங்கள் உங்கள் மனவலியைப் பார்வையிடுபவராகிவிட்டால் சில காலம் மனவலி தொடர்ந்து இருக்கும். ஏமாற்றி வேறு ரூபத்தில் உங்களை அது என கொள்ள வைக்கும். அதை நீங்கள் என்று கொள்வது மூலம் அதற்கு நீங்கள் சக்தி அளிக்காவிட்டாலும் அதற்கு ஒரு சக்தி இருக்கும். அதாவது சக்கரங்களை நிறுத்திய பின்னரும் சிறிது நேரத்திற்கு சுழற்சி இருக்குமல்லவா அதுபோல். இத்தருணத்தில் உடலில் வெவ்வேறு பகுதிகளில் வலியை ஏற்படுத்தும். ஆனால் அவை அதிக நேரத்திற்கு நீடிக்காது. நிகழ் நொடிகளில் இயல்பாய் இருங்கள். சுதாரிப்புடன் இருங்கள். உங்களின் உள்ளே உள்ள இடைவெளிக்கு எப்பொழுதுமே பாதுகாவலராக இருங்கள். அந்த மனவலியைத் தனித்துப் பார்க்கும் அளவிற்கு, அதன் சக்தியை உணரும் அளவிற்கு இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருங்கள். அதன்பின் அவை உங்கள் எண்ணங் களைக் கட்டுப்படுத்தாது. எப்பொழுது உங்கள் எண்ணங்கள் மனவலியின் சக்திக்களத்துடன் ஒத்துப் போகிறதோ அப்பொழுது தான் அதை நீங்கள் என்று கருதிவிடுகிறீர்கள் எண்ணங்களால் மீண்டும் தீனியிடுகிறீர்கள்.

ஓர் உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் ஒரு கோபம் மனவலியின் சக்திக்களத்தின் அலைவரிசையில் இருக்கும்போது நீங்கள், யாராவது உங்களுக்குச் செய்தது அல்லது யாருக்காவது

நீங்கள் செய்யப் போவது போன்ற கோபமான எண்ணங்களில் மூழ்கி சுதாரிப்பற்ற நிலையை அடைந்து விடுகிறீர்கள். அந்த மனவலி நீங்கள் என்றாகிவிடுகிறது. எங்கெல்லாம் கோபம் இருக்கிறதோ அங்கெல்லாம் வலி அடித்தளத்தில் இருக்கிறது. அல்லது எப்பொழுது எல்லாம் மனநிலை நன்றாக இல்லையோ அப்பொழுதெல்லாம் நீங்கள் எதிர் மறையான மனநிலையில் இறங்கி எவ்வாறு வாழ்க்கை சோகமானதாக இருக்கிறது என்று எண்ணி, மனவலியுடன் ஒத்துப்போயிருக்கிறீர்கள். மேலும் நீங்கள் சுதாரிப்பற்ற நிலையை அடைந்து அந்த மனவலியின் தாக்குதலுக்குச் சுலபமாக இடம் தந்திருக்கிறீர்கள். சுதாரிப்பற்ற நிலை என்று சொல்வது என்ன வென்றால் உணர்ச்சிவசப்படும் மாதிரிகளை அல்லது உணர்வுகளை நீங்கள் என்றே அடையாளம் கொள்வது. எண்ணங்களை எண்ணங்களுக்குப் புறத்தே நின்று, பார்வையாளராகப் பார்க்கும் தன்மை என்பதே இருக்காது.

சுதாரிப்பான கவனிப்பு என்பது மனவலிக்கும் உங்கள் எண்ணங்களுக்கும் இடையில் மாற்றத்தை விளைவித்துவிடுகிறது. அந்த கவனிப்பு சுதாரிப்பு எனும் நெருப்பிற்கு எண்ணெயிடுவது போலாகிறது. அதனால் சுதாரிப்பு ஒளிருகிறது. அந்தக் காலத்தில் வேதியியலாக உலோகத்தை தங்கம் ஆக்குகிறேன் என்று சொல்வார்கள் அல்லவா அந்த மாதிரி என்று வைத்துக் கொள்ளலாம். உங்களின் பிளவுபட்ட தன்மை ஆறிவிடுகிறது. நீங்கள் மீண்டும் முழுமை அடைகிறீர்கள். அதிக வலியை விளைவித்துக் கொள்ளாத நிலைக்கு பொறுப்பேற்கிறீர்கள்.

அதைத் தொகுத்துச் சொல்கிறேன். உங்களுக்குள்ளே உள்ள உணர்வுகளை உற்றுக் கவனியுங்கள். அது உங்கள் மனவலி. அது இருப்பதை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். அதைப் பற்றி எண்ணாதீர்கள்... உங்கள் உணர்வுகளை எண்ணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லாதீர்கள். ஒரு தீர்வு காணாதீர்கள். அலசி ஆராய்ச்சி செய்யாதீர்கள். அதைக் கொண்டு உங்களை அடையாளம் கொள்ளாதீர்கள். இப்பொழுதில் (நிகழ்வில்) இருங்கள். உங்களுள் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் கவனிக்கும் பார்வையாளராக இருங்கள். நீங்கள் உணர்வு பூர்வமான வலி இருப்பதை உணர்பவர் மட்டும் அல்ல அதை

மௌனமாகக் கவனிப்பவராகவும் இருங்கள். அதுதான் இப்பொழுதின் சக்தி. அது தான் சுதாரிப்பான உங்களின் இயல்பான நிலையின் சக்தி. அதன் பின் என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்

பல பெண்களுக்கு மாதவிடாய் தோன்றுவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன் மனவலி விழித்துக் கொள்கிறது. இதைப்பற்றியும் இதன் காரணங்களைப் பற்றியும் பின்னால் சொல்கிறேன். இப்பொழுது இதை மட்டும் சொல்கிறேன்: அது உங்களை ஆட்கொள்வதைவிட சுதாரிப்பாக இப்பொழுதில் இருந்து கொண்டு உங்களுள் கவனியுங்கள். ஆன்மீக வழிமுறையான இந்தப் பழக்கத்தை உபயோகியுங்கள். அப்புறம் பாருங்கள்.



3. மனவலியை நான் என்று அடையாளம் கொள்ளுதல்.

நான் சற்று முன் விவரித்த செயல் முறை மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. ஆனாலும் மிகவும் சுலபமானது. இதைக் குழந்தைக்குக்கூடச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். பள்ளியில் படிக்கும் முதல்பாடமாகக் கூட வரலாம் என்று நினைக்கிறேன். உங்களுள் என்ன நடக்கிறது என்று கவனிப்பவராக இருக்க வேண்டும் என்ற அடிப்படை உண்மைகளைப் புரிந்து கொண்டீர்கள் என்றால் அதை அனுபவப் பட்டுக் கொண்டே உணர்வீர்கள். அதாவது உங்களிடம் மாற்றம் பெறக்கூடிய அற்புதமான கருவி இருக்கிறது.

உங்களது வலியை நான் என்று உருவகித்துக் கொள்வதிலிருந்து வெளிவரும்பொழுது எதிர்ப்பு இருக்காது என்று சொல்வதற் கில்லை. குறிப்பாக உங்கள் மனவலியை நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் பெரும் பகுதியில் கொண்டு இருந்தால் மேலும் நீங்கள் என்பதே இந்த மனவலியால் பின்னப்பட்டிருந்தால் இவ்வாறு வெளி வருவதில் எதிர்ப்பு இருக்கும். அது எதைச் சொல்கிறது என்றால் உங்கள் மனவலியிலிருந்து நீங்கள் ஒரு துக்கமான ஆள் என்று கொண்டு, இந்த மனம் புனைந்த ''நான்'' தான் நீங்கள் என்று

கொண்டுவிடுகிறீர்கள். அந்த நிலையில் நீங்கள் கொண்டுள்ள அந்த உருவகத்தை இழப்பதற்கு உங்களை அறியாமல் தடை தோன்றுகிறது. வேறு வார்த்தையில் சொல்வதென்றால் நீங்கள் மனவலியில் இருப்பீர்கள். தெரியாத ஒன்றில் குதிப்பதைவிட பழக்கமான ஒன்றில் இருப்பது பாதுகாப்பாகத் தோன்றிவிடும்.

இது உங்களிடம் இருந்தால் உங்களிடம் உள்ள தடையைக் கவனியுங்கள். உங்கள் வலியில் உங்களுக்குள்ள ஈடுபாட்டைக் கவனியுங்கள். மிகவும் விழிப்புடன் இருங்கள். சோகமாக உள்ளதில் உங்களுக்குள்ள விசித்திரமான ஈடுபாட்டைக் கவனியுங்கள். அதை நினைப்பதற்கும் அதில் இருப்பதற்கும் உங்களில் உள்ள ஆதங்கத்தை உணருங்கள். அதைச் சுதாரிப்பு நிலைக்குக் கொண்டுவந்தால் அந்தத் தடை நீங்கிவிடும். அதன்பின் உங்கள் கவனிப்பை வலியுடலினுள் கொண்டுவாருங்கள். மற்றும் அதனில் நீங்கள் இயல்பு நிலையில் இருந்துகொண்டிருக்கும் பார்வையாள ராக இருங்கள். உங்களுள் பெரிய மாற்றம் நிகழ்வதைக் கவனியுங்கள்.

இதை நீங்கள் மட்டும் தான் செய்ய முடியும். உங்களுக்காக வேறு யாரும் செய்ய முடியாது. மிகவும் சுதாரிப்புடன் இருக்கும் ஒருவருடன் உங்கள் பழக்கம் இருந்தால் அது உங்கள் மாற்றத்தைத் துரிதப்படுத்தும். அதாவது இயற்கையான இயல்புநிலையுடன் இருப்பவருடன் நீங்களும் இருந்தால் நீங்கள் எளிதில் பிரகாசித்து விடுவீர்கள். எரியப் போகிற விறகை ஏற்கனவே எரிந்து கொண்டிருக்கும் விறகிற்கு அருகில் வைத்தால் நன்கு எரியும். அவ்வமயம் அவ்விறகுகளைப் பிரித்த போதிலும் பிரகாசம் குன்றுவதில்லை. அந்த மாதிரியான நெருப்பாக இருப்பதுதான் ஆன்மீகம் போதிப்பவர்களின் கடமையாகிறது. உளவியலான ஆலோசகர்களும் உங்களுடன் பணியாற்றும் பொழுது வெகுவாக இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் இருந்தால் பயன்விளைப்பதாக இருக்கும்.



4. பயம் தோன்றும் இடம்.

உங்களுள் பயம் என்பது அடிப்படையாய் உள்ள உணர்வுபூர்வமான வலிகளில் ஒரு பகுதி என்று நீங்கள் குறிப்பிட்டு இருக்கிறீர்கள். எவ்வாறு பயம் எழுகிறது? எதனால் மக்கள் வாழ்வில் அது இவ்வளவு இருக்கிறது? பயம் என்பது குறிப்பிட்ட அளவில் ஆரோக்கியமான தற்காப்பு அல்லவா? எனக்கு நெருப்பிடம் பயம் இல்லாவிட்டால் நான் அதில் கைவைத்து கையைப் பொசுக்கிக் கொள்வேன்.

நெருப்பில் நீங்கள் கை வைக்காததற்குக் காரணம் பயத்தினால் அல்ல. ஏனென்றால் உங்களுக்குத் தெரியும் அது கையைப் பொசுக்கிவிடும் என்று. தேவையில்லாத அபாயங்களிலிருந்து உங்களை விடுவித்துக் கொள்ள ஒரு புத்திசாலித்தனம் அல்லது அறிவு போதுமானது ஆகும். இந்த மாதிரி அன்றாடம் தோன்றும் செயல்களுக்கு நீங்கள் ஏற்கெனவே கடந்த காலத்தில் கற்றுக் கொண்டது பயன் அளிக்கும். இப்பொழுது யாராவது நெருப்பை வைத்துப் பயமுறுத்தினால் அல்லது சுட்டுக் கொடுமைப் படுத்தினால் பயம் என்ற உணர்வை அனுபவிக்கிறீர்கள். இது இயற்கையாக ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக அமைந்துள்ள பிறவிக்குணமே தவிர நாம் இங்கு பேசும் உளவியலான பயம் இல்லை. உளவியலான பயம் என்பது உண்மையில் அவ்வமயம் நடக்கக்கூடிய அபாயத்திலிருந்து தோன்றக்கூடிய பயத்திலிருந்து வேறுபட்டது. அது பல வடிவங்களில் தோன்றுகிறது. சௌகரியமாக இல்லாத தன்மை, கவலை, தீவிரமான எதிர்பார்ப்பு, நடுக்கம், மனஅழுத்தம், பயம், காரணமற்ற பயம், மனஉளைச்சல் என்று பல வடிவங்களில் வருகிறது. இந்தவிதமான உளவியலான பயம் எல்லாம் ஏதாவது நடக்கப் போகும் என்ற பயத்தில் உதிப்பதே அன்றி ஏதாவது நடக்கிறது என்பதால் அல்ல. நீங்கள் இங்கு இப்பொழுதில் இருக்கிறீர்கள்; ஆனால் மனது எதிர்காலத்தில் இருக்கிறது. அது எதிர்பார்ப்பெனும் ஒன்றை இடையில் கொண்டுவருகிறது. நீங்கள் உங்கள் மனதை நீங்கள் என்றே உருவகித்துக் கொண்டீர்கள்

என்றால் அதாவது உங்கள் அடையாளத்தை மனதால் பின்னி விட்டீர்கள் என்றால் இப்பொழுது என்ற சாதாரண ஒன்றின் அளப்பரிய சக்தியை இழந்து அந்த எதிர்பார்ப்பு என்பதனை எப்பவுமே உங்கள் துணையாகக் கொண்டுவிடுவீர்கள். நீங்கள் எப்பொழுதுமே இப்பொழுதுடன் ஒத்துப்போய் வாழ்ந்துவிடலாம். ஆனால் மனதால் நிர்ணயிக்கப்பட்டதுடன் ஒத்துப் போவது முடிகிற காரியம் அல்ல. அதாவது எதிர்காலத்துடன் ஒத்துப் போவது முடியாது.

நான் முன்பு சொன்னதுபோல் நீங்கள் மனதை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொள்ளும் பட்சத்தில் உள்மனம்தான் உங்களை ஆள்கிறது. அதனுடைய மாயையான குணத்தினால், அது மிகப் பெரிய தற்காப்பு இயந்திரத்தை அது பெற்றிருந்த போதும் உள்மனம் நிரந்தரமான பாதுகாப்பு அற்றது. அதனால் அது சதா அச்சுறுத்தப் படுகிறது. வெளியிலே மிகவும் பாதுகாப்பானதாகத் தோன்றி னாலும் நடப்பு இதுதான். உணர்வுகள் என்பது உடலின் எதிர் விளைவுகள் என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உள்மனது அதாவது மனது ஏற்படுத்திய பொய்யான உருவகம் உடலுக்கு என்ன செய்தியைக் கொடுக்கிறது? அச்சுறுத்தப்படுகிறேன் என்ற செய்தியைக் கொணர்கிறது. அவ்வாறு தொடர்ந்து வரும் செய்தி உங்களுள் என்ன உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது? பயவுணர்வைத்தான்.

பயத்திற்குப் பலவாறான காரணங்கள் இருக்கின்றன. இழந்து விடுவோமோ என்ற பயம், தோற்றுவிடுவோமோ என்ற பயம் காயப்பட்டுவிடுவோமோ என்ற பயம் என்று பற்பல. ஆனால் எல்லா பயங்களுக்கும் அடிப்படை உள்மனத்தின் இழப்பு ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற ஒரே பயம்தான். உள்மனத்தைப் பொறுத்தவரை இறப்பு என்பது மிக அருகில் உள்ள ஒன்று. இவ்வாறு மனதை நான் என்று கொள்ளும் நிலையில் இறப்பின் பயம் என்பது வாழ்வைப் பலவிதங்களில் பாழடிக்கிறது. ஒரு சின்ன சாதாரண உரையாடலில் 'நான்; சரி'' என்று இருக்கவேண்டும் என்று தோன்றிவிடக்கூடிய தேவை, மற்றவர்களைத் தவறு என்கிறது. இவ்வாறாக நீங்கள் என்று கொண்டுள்ள மனதைப் பலப்படுத்துகிறது. நீங்கள் உங்களை மனதினால் நீங்கள் என்று

கொண்டிருந்தால் தவறு என்று உருவாகும் சூழ்நிலையில் நீங்கள் உருவகித்துள்ள நான் தாழ்ந்துவிடும். அதனால் உள்மனம் தவறு என்று ஆவதைத் தாங்காது. தவறு என்று ஆவது சாவதற்குச் சமம். இதற்காகவே பல போர்கள் நடந்துள்ளன. பல உறவுகள் முறிந்துள்ளன.

உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று கொள்வதிலிருந்து விடுபட்டு விட்டால் நீங்கள் சரியா தவறா என்பதற்கும், நீங்கள் யார் என்பதற்கும் சம்பந்தம் இல்லாததாகிவிடும். அதனால் நான் சரிதான் என்று, சுதாரிப்பற்ற நிலையில் கட்டாயமாகத் தோன்றும் வன்முறை உங்களிடம் இருக்காது. நீங்கள் தெளிவாக என்ன நினைக்கிறீர்கள். எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்று சொல்ல இயலும். அதில் அனாவசியப் பிடிவாதம் மற்றும் தற்காப்பு இருக்காது. ஆழமான உங்களிலிருந்து நீங்கள் யார் என்பதை உணர்வீர்களே தவிர நீங்கள் யார் என்பதை மனதைக் கொண்டு நிர்ணயிக்க மாட்டீர்கள். உங்களிடம் ஏதாவது தற்காத்துக் கொள்ளும் தன்மை இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். எதைத் தற்காப்பு செய்கிறீர்கள். கற்பனையாக மனதில் உள்ள ஒரு மாயத் தோற்றத்தை, போலியான ஒன்றை, ஒரு போலியான உருவகத்தைக் காக்கிறீர்கள். இதை ஒரு பார்வையாளராகப் பார்ப்பதன் மூலம் ஒரு சுதாரிப்பு நிலைக்குக் கொண்டு வருவதால் நீங்கள் என்பதை உருவகித்துக் கொள்ளும் நிலையிலிருந்து விலகிவிடுகிறீர்கள். இந்த ஞானத்தெளிவின் வெளிச்சத்தில் பழைய சுதாரிப்பற்ற தன்மைகளினால் உறவுகளைப் பாழ்படுத்தும் எல்லா வாதங்களும் மறைந்துவிடும். மற்றவர்களின்மீது கொண்டுள்ள அதிகார பலம் என்பது பலவீனமே தவிர பலமில்லை. உண்மையான சக்தி உங்களுக்கு இருக்கிறது. அது உங்களுக்கு இப்பொழுது கிடைக்கிறது.

யார் மனதை நான் என்று கொண்டிருக்கிறார்களோ அவர்கள் உண்மையாகக் கிடைக்கும் சக்தி கிடைக்கப் பெறாததுடன் தாங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருப்பதிலிருந்து விலகி. பயத்தை எப்பொழுதும் நீங்காத துணையாகக் கொண்டிருப்பார்கள். மனதைக் கடந்தோர் என்பவர்கள் மிகவும் சிலரே என்பதனால் யாரைப் பார்த்தாலும் அவர்கள் ஏதோ பயத்தில் இருப்பவர்கள்தான்

என்று சொல்லிவிடலாம். அந்த பயத்தின் அளவுதான் வேண்டுமானால் வேறுபட்டு இருக்கலாம். பயமானது ஒரு அளவுகோல் எனில் ஒரு நுனியில் தீவிர எதிர்ப்பு மறு நுனியில் அசௌகரியம் அல்லது தொலைவில் பயம் என்று இருக்கும். மாறிமாறியும் வரும்.. இதை ஒருசிலர் தமக்குத் தீவிரமான பாதிப்பு இருக்கும் போதுதான் உணர்வார்கள்.



5. உள்மனம் நிறைவை நாடுதல்

போதவில்லை அல்லது நான் முழுமையாக இல்லை என்ற பிறிதொரு உணர்வுபூர்வமானவலி உள்மனதின் இயல்பான குணமாக இருக்கிறது. சிலரிடம் இது சுதாரிப்பான நிலையில் இருக்கிறது. சிலரிடம் சுதாரிப்பற்ற நிலையில் இருக்கிறது.

இந்த உணர்வை அறிந்திருக்கும் பட்சத்தில் எனக்கு இன்னும் போதவில்லை, சிறப்பை அடையவில்லை, மதிப்பை அடைய வில்லை என்றே தோன்றும். ஆனால் உணராத நிலையில் இருந்தால் ஏக்கம், தேவை, வேண்டும் என்பதாக உணரப்படும். இரண்டிலுமே மக்கள் தங்கள் உள்மனத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக அதாவது தங்களிடம் உள்ள ஓட்டையை அடைக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் தொடர்ந்து இறங்குவார்கள். அதனால் சொத்து, பணம், வெற்றி , அதிகாரம், அங்கீகாரம், சிறப்பான உறவு முதலியன கிடைக்கப் போராடுகிறார்கள். மேலும் இதனால் முழுமை அடைந்து சிறப்பானவர்களாக ஆனதாக உணர்கிறார்கள். ஆனால் இவ்வாறு அடைந்த பின்னும் ஒரு ஓட்டை இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள். அதற்கு முடிவே இல்லை. ஆனாலும் கஷ்டத்தில்தான் இருக்கிறார்கள். ஏனென்றால் எவ்வளவுதான் தேடமுடியும். தேடக்கூட முடியும் என்ற நிலையிருந்தாலும் போகப்போகக் கடினமாகிவிடுகிறது.

உள்மனம் உங்களை ஆளும் வரையில் நீங்கள் இயல்பாக இருக்க முடியாது. கிடைக்கும் நிறைவுகளும் அவை கிடைக்கும் சில

நொடிகளுக்கு மட்டும்தான் நிறைவைத் தரும். உள்மனம் என்பது நீங்கள் என்று புனையப்பட்ட ஒன்றானதனால் அதை அடையாளம் கொள்ள வெளியே உள்ள பொருள்கள் தேவைப்படுகின்றன.

உள்மனம் பாதுகாக்கப்படவும் வேண்டியிருக்கிறது மேலும் அதற்குத் தீனியும் வேண்டியிருக்கிறது. பொதுவாக உள்மனம் சொத்து, வேலை, சமூக அந்தஸ்து, அங்கீகாரம், கல்வி, உடல்அழகு, தனித்திறமை, சிறந்த உறவு, தன்னுடைய குடும்ப சரித்திரம், நம்பிக்கைகள், மேலும் அரசியல், தேசம், இனம். மதம் மற்றும்பல அமைப்புகள் போன்றவற்றால் நான் என்று கொள்கிறது. ஆனபோதிலும் இதெல்லாம் நீங்கள் இல்லை.

இதை அறிவது பயமாக இருக்கிறதா? அல்லது இதை அறிவது நிம்மதியான விஷயமாகத் தெரிகிறதா? எப்படி இருந்தாலும் இப்பொழுதோ அல்லது காலந்தாழ்ந்தோ இதை எல்லாம் விட்டுத்தானே ஆகவேண்டும். இப்பொழுது இதை நம்புவது ஒருவேளை உங்களுக்குக் கடினமாக இருக்கலாம். இவற்றில் எதை வைத்தும் உங்களை அடையாளம் கொள்ள முடியாது என்று நீங்கள் நம்புங்கள் என்று நான் சொல்லவில்லை. அந்த உண்மையை நீங்களே உணர்வீர்கள். எப்படியும் கடைசியாக இறப்பு வரப்போகிறது என்னும் பொழுது உணரத் தொடங்கிவிடுவீர்கள். இறப்பு நீங்கள் இல்லாதது எல்லாவற்றையும் உருவிவிட்டு விடும். வாழ்வின் ரகசியம் 'இறப்பதற்கு முன் இறந்துவிடுங்கள்'--- மேலும் இறப்பு என்று ஏதுமில்லை என்று காணுங்கள்.

❀

அத்தியாயம் 3

'நவ்' எனப்படும் இப்பொழுதிற்குள் வருதல்

1. உங்களை மனதினுள் தேடாதீர்கள்.

நான் முழுச் சுதாரிப்பான நிலை அல்லது ஆன்மீக ஞானத் தெளிவு அடைவதற்குமுன் மனதின் செயல்முறை களைப்பற்றி நிறைய அறிந்து கொள்ள வேண்டியிருக் கிறது என்று நினைக்கிறேன்.

இல்லை. வேண்டியதில்லை. மனதின் கஷ்டங்கள் எல்லாவற்றையும் மனது கொண்டு தீர்வு காணமுடியாது. அடிப்படையான சீர்குலைவு களைப் புரிந்து கொண்டதன் பின் நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளவோ புரிந்து கொள்ளவோ ஏதும் இல்லை. நீங்கள் மனதின் சிக்கலான திறன்களைப் பற்றி அறிவதனால் சிறந்த உளவியல் நிபுணராகலாம். ஆனால் அது மனதைக் கடக்க உதவாது. எவ்வாறு பைத்தியக் காரத்தனத்தைப் பற்றிய அறிவு நலவாழ்வு பற்றிக் கூறாதோ அது போன்றதாகும். நீங்கள் ஏற்கனவே மனதின் சுதாரிப்பற்ற தன்மை இயங்கும் விதத்தை அறிந்து கொண்டுவிட்டீர்கள். மனதை நான் என்று கொள்வதனால் உள்மனம் என்று தவறாகப் புனையப்பட்ட மாயத் தோற்றம், உங்களது ஆழமான இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உள்ள, உண்மையான உங்களுக்குப் பதிலாக உள்ளது. நீங்கள் இயேசுநாதர் சொல்லியது போல் ''கொடியிலிருந்து வெட்டப்பட்ட கிளை'' போல் ஆகிவிடுவீர்கள்.

உள்மனதின் தேவைகள் முடிவில்லாதவை. அது தன்னை வலுவிழந்ததாகக் கொள்வதினாலும் மற்றும் அச்சுறுத்தப்பட்டு விடுவதாலும் பயமும் தேவையும் தோன்றிக்கொண்டே இருக்கிறது. அதன் அடிப்படையில் எவ்வாறு சீர்குலைவு தோற்றுவிக்கப்படுகிறது என்று உணர்ந்தால் போதுமே தவிர

எவ்வாறெல்லாம் விதவிதமாக அது பரிணமிக்கிறது என்றெல்லாம் அறியத் தேவையில்லை. மேலும் அதன் தொடர்பான எல்லாக் கஷ்டங்களையும் தனிப்பட்ட முறையில் கொள்ளத் தேவையில்லை. ஆனால் உள்மனம் அதை விரும்புகிறது. அது போலியான தன்னை ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ள, எதையாவது தன்னுடன் சேர்த்துக் கொள்கிறது. அது உங்கள் கஷ்டத்தை இணைத்துக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கும். இதனால்தான் பலர் தமது கஷ்டங்களைக் கொண்டு தங்களை அடையாளம் கண்டு கொள்கின்றனர். அவ்வாறு அடையாளம் கொண்டுவிட்டால் அக்கஷ்டங்களிலிருந்து விடுபடுவது வேண்டாததாகிவிடும். அவ்வாறு விடுவது தன்னை இழப்பதாகிவிடும். சுதாரிப்பு இல்லாத நிலையில் பல வலிகள் மற்றும் கஷ்டங்கள் உள்மனத்தை உண்டாக்குகின்றன.

சுதாரிப்பற்ற தன்மையின் ஆணி வேர் என்பதே உங்கள் மனதை அல்லது உணர்வுகளை நான் என்று கொள்வதுதான் என்று புரிந்து கொண்டீர்கள் என்றால் அதிலிருந்து வெளியே வாருங்கள். அப்பொழுது நிகழ்வுக்கு வந்துவிடுவீர்கள். நிகழ்வுக்கு வந்தவுடன் உங்கள் மனதுக்குள் சிக்காமல் மனதை அப்படியே இருக்க விடுங்கள். மனது அதனைப் பொறுத்தவரையில் சீர்குலைவானது இல்லை. அது அற்புதமான கருவி. சீர்குலைவு எப்பொழுது ஏற்படுகிறது என்றால் நீங்கள் உங்களை அதில் தேடும் பொழுதும், அதை நீங்கள் என்று தவறாகக் கொள்ளும்போதும்தான். அப்பொழுது மனது உள்மனம் உடையதாகி உங்கள் வாழ்க்கையை முழுவதும் அது எடுத்துக் கொண்டுவிடுகிறது.



2.நேரம் என்ற கற்பனையைக் கடத்தல்

மனதை நான் என்று அடையாளம் கொள்வதிலிருந்து விலக்கிக் கொள்வது என்பது கிட்டத்தட்ட முடியாத காரியம். அதில் அனைவரும் மூழ்கி இருக்கிறோம். எவ்வாறு மீனைப் பறக்க வைப்பீர்கள்?

நேரத்தைக் கடந்து விடுங்கள். நேரமும் மனமும் பிரிக்க முடியாதவை. மனதிலிருந்து நேரத்தை எடுத்துவிடுங்கள். நீங்கள் தேவைப்படும் என்று கருதி நேரத்தை உபயோகிப்பதைத் தவிர மற்றபடி நேரத்தை எடுத்துவிட்டால் அது நின்றுவிடும்.

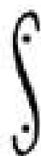
மனதை அடையாளம் கொள்வது என்பது நேரத்தில் சிக்கி விடுவது ஆகும். அதாவது நினைவுகளில் மற்றும் எதிர்பார்ப்பில் வாழ வைக்கிறது. இதனால் முடிவில்லாமல் இறந்தகாலத்திலும் வருங்காலத்திலும் மூழ்கி நிகழ்காலத்தை மதிப்பதற்கோ ஒத்துக்கொள்வதற்கோ விருப்பமில்லாமல் போய்விடுகிறது. மேலும் நிகழ்காலத்தை அப்படியே இருக்கவிடுவதில்லை. இந்த மாதிரி கட்டாயம் எப்படி வருகிறது என்றால் கடந்த காலம் உங்களுக்கு ஓர் அடையாளத்தைக் கொடுக்கிறது. எதிர்காலம் அதற்கு ஓர் அங்கீகாரத்தைக் கொடுக்கும் அல்லது திருப்திப்படுத்தும் உறுதியை வழங்குகிறது. இரண்டுமே நிஜமில்லை.

> *நேரம் என்பதைக் கொள்ளாமல் எவ்வாறு உலகில் வாழ்வது? இல்லாவிட்டால் அடைய ஒரு குறிக்கோளும் இருக்காதே. நான் யார் என்றுகூட அறியமுடியாதே ஏனென்றால் கடந்த காலத்தை வைத்துத்தானே இன்று நான் என்று சொல்ல முடியும். நேரம் என்பது மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்தது என்று நான் நினைக்கிறேன். அதைச் சரியாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமே தவிர அதை வீணடிக்கக்கூடாது.*

நேரம் என்பது மதிப்பானது அல்ல. ஏனென்றால் அது உண்மை அல்ல. வெகுமதிப்பானது என்று கொள்ளத்தக்கது நேரமல்ல. நேரத்தைக் கடந்த ஒன்று, நவ் என்னும் இப்பொழுது. அதுதான் உண்மையில் மதிப்பு வாய்ந்தது. எவ்வளவிற்கெவ்வளவு நேரத்தைக் கருத்தில் கொள்கிறீர்களோ அதாவது இறந்தகாலத்தையும் வருங் காலத்தையும் கருத்தில் கொள்கிறீர்களோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு மிகவும் மதிப்பான நிகழ்காலத்தை இழக்கிறீர்கள்.

ஏன் இப்பொழுது என்பது மதிப்பான பொருளாக உள்ளது? முதலாவதாக அது மட்டும்தான் இருக்கிறது. அதுதான் எல்லாம். அந்த முடிவில்லாதது இருக்கிற அந்த இடைவெளியில்தான் மொத்த வாழ்க்கையும் மலருகிறது. வாழ்க்கை என்பது இப்பொழுது.

இப்பொழுது என்று இல்லாமல் உங்கள் வாழ்க்கை இருந்ததே இல்லை. ஒருபோதும் இருக்கவும் இருக்காது. இப்பொழுது என்று இல்லாத வாழ்க்கையே இருக்க முடியாது. இரண்டாவதாக இந்த இப்பொழுது என்பதுதான் மனதெனும் வரையறை உள்ளதைக் கடக்கவல்லது. உருவம் என்பதில்லாத, மற்றும் நேரம் என்பதில்லாத இயற்கையான இயல்புநிலையை அடையும் வழியாகும்.



3. இப்பொழுதைத் தவிர்த்து எதுவும் இருப்பதில்லை.

இறந்தகாலமும் வருங்காலமும் நிகழ்காலம்போல உண்மையானதாகத் தோன்றுகிறதே. சில சமயங்களில் நிகழ்காலத்தைவிடவும் உண்மையானதாகத் தோன்று கிறதே. கடந்த காலம்தான் நாம் யார் என்பதையும் எப்படிக் கண்டுணரவேண்டும், எவ்வாறு நிகழ்வில் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதையும் நிர்ணயிக்கிறது. நமது வருங்காலக் குறிக்கோள்தான் நாம் எந்த செயலை இப்பொழுது செய்ய வேண்டும் என்று என்று நிர்ணயிக் கிறது.

நான் என்ன சொல்கிறேன் என்ற சாரத்தை நீங்கள் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. ஏனென்றால் அதை மனதளவில் புரிந்து கொள்ள முயலுகிறீர்கள். இதை மனதால் புரிந்து கொள்ள இயலாது. உங்களால் மட்டும்தான் புரிந்து கொள்ள முடியும். தயவுசெய்து சற்று கவனியுங்கள்.

இப்பொழுது என்று இல்லாமல் எதையாவது நீங்கள் செய்து அல்லது உணர்ந்து அல்லது நினைத்து அல்லது அனுபவப் பட்டிருக்கிறீர்களா? அல்லது வருங்காலத்தில் இப்பொழுது என்ற ஒன்று இல்லாமல் ஏதாவது முடியும் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஏதாவது இப்பொழுதினைத் தவிர்த்து இருக்க இயலுமா? இதற்கான விடை தெளிவாகத் தெரிகிறதல்லவா?

எதுவும் கடந்த காலத்தில் நடப்பதில்லை. இப்பொழுதான் நடக்கின்றது. எதையும் வருங்காலத்தில் நடக்க வைக்க இயலாது. இப்பொழுதுதான் நடக்கின்றது.

நீங்கள் எவற்றைக் கடந்த காலத்தில் நடந்தது என்று கொள்கிறீர் களோ அது ஒரு நகலாக மனதில் தக்க வைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு பழைய இப்பொழுது.

பழையதை நினைக்கும் பொழுது ஒரு பழைய நகலைப் புதுப்பிக்கிறீர்கள்---அதாவது இப்பொழுது செய்கிறீர்கள். வருங் காலம் என்பது மனது வருங்கால இப்பொழுதைக் கற்பனை செய்து காட்டுகிறது. வருங்காலம் வரும்பொழுது இப்பொழுதாகி விடுகிறது. வருங்காலத்தை இப்பொழுது நினைக்கிறீர்கள். கடந்தகாலமும் வருங்காலமும் நிஜமில்லை. எப்படி சந்திரன் தனக்கென வெளிச்சம் கொள்ளாமல் சூரியனின் வெளிச்சத்தை பிரதிபலிக்கின்றதோ அப்படியே இறந்த காலமும் வருங்காலமும் முடிவில்லாத உண்மையான இந்த சக்திவாய்ந்த நிகழ்காலத்தின் வெளிறிய பிரதிபலிப்புகள். அவற்றின் உண்மைகள் இப்பொழுதிலிருந்து கடன் வாங்கப்பட்டவை.

இங்கு நான் சொல்லும் விஷயத்தின் சாரத்தை மனதால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. எந்த வினாடி இதைப் புரிந்து கொள்கிறீர்களோ அப்பொழுது மனதிலிருந்து விடுபட்டு இயற்கையான இயல்பு நிலைக்கு வந்துவிடுவீர்கள். அதாவது நேரத்திலிருந்து நிகழ்வுக்கு. உடனே எல்லாமே உயிர்ப்புடன் சக்தியை வெளியிடுவனவாய், இயற்கையான இயல்புநிலையைத் தருவனவாய் இலங்குகின்றன.



4. ஆன்மீகப் பரிமாணத்திற்கு ஒரு திறவு கோல்

சிலர் உயிர் போகிறது என்பார்களே அந்த மாதிரியான அவசர காலகட்டங்களில் நேரத்திலிருந்து நிகழ்வுக்கு மாறுதல் தன்னால்

ஏற்பட்டுவிடும். கடந்தகாலம் மற்றும் வருங்காலம் கொண்டிருந்த ஒருவரின் தனித்தன்மை மறைந்து போய் சுதாரிப்பான நிகழ்நொடி களில் மிகவும் ஒன்றிவிடுவர். அத்தருணம் அதே தன்மையில் தொடர்ந்து அசையாமல் ஒன்றியபோதும் விழிப்புணர்ச்சி இருந்துகொண்டே இருக்கும். என்ன செய்ய வேண்டுமோ அது சரியாக அந்த ஞானத்தெளிவு மிக்க நிலையில் தோன்றும்.

மக்கள் மலையேறுதல், கார் ரேஸ் போன்ற பயங்கரம் மற்றும் துணிகரமான செயல்களில் பங்கெடுக்கிறார்கள். அவர்களுக்கே ஏனென்று தெரியாவிட்டாலும் அவர்கள் பங்கெடுப்பது ஏனென்றால் அந்த நிகழ்வு இப்பொழுதில் அவர்களைத் தள்ளுகிறது அதாவது நேரம், கஷ்டம், நினைவுகள் ஆகியவற்றைக் கடந்த மேலும் ஒருவரின் தனித் தன்மை பற்றிய கவலையற்ற நிலையான இப்பொழுதில் தள்ளுகிறது. ஒரு நொடி அவர்கள் இப்பொழு திலிருந்து நழுவுவது உயிருக்கே ஆபத்தானது. துரதிருஷ்டமாக இந்த நிலையை அடைய அவர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட செயல் செய்ய வேண்டியுள்ளது. அந்த ஐகரின் வடக்கு முகத்தை அடையும் இமாலய சாதனை எல்லாம் செய்ய வேண்டாம். இந்த நிலையில் இப்பொழுதில் நேரடியாக நுழைந்துவிடலாம்.

பழங்காலந்தொட்டு இப்பொழுதில் இருப்பதனை எல்லா மதத்திலுமுள்ள ஆன்மீக உபதேசகர்கள் ஆன்மீகப் பரிமாணத்தை அடையும் திறவுகோல் என்று உபதேசித்து வந்துள்ளனர். ஆனபோதிலும் அது ரகசியமாகவே இருந்துவந்திருக்கிறது. அது கோவில்களிலோ சர்ச்களிலோ உபதேசிக்கப்படவில்லை. நீங்கள் சர்ச்சுக்குச் சென்றால் ''நாளைக்கு எந்த எண்ணங்களையும் எடுத்துச் செல்லாதீர்கள். ஏனென்றல் நாளை அதன் வேலைக்கான எண்ணங்களை அதுவே எடுத்துக் கொள்ளும்'' போன்ற பொருள்களைத் தரக்கூடிய வாசகங்களை உரைப்பதையோ அல்லது அழகான மலர்களைப்பற்றி, ''அவை நாளையைப் பற்றி எதிர்பார்ப்புக் கொள்வதில்லை. அவை காலம் என்பதனைக் கடந்த இப்பொழுதில் சுலபமாக வாழ்கின்றன. அவை கடவுளின் நிறைவில் வாழ்கின்றன.'' போன்ற பொருள் தரும் வாசகங்களை உரைப் பதைக் கேட்டிருக்கலாம். அந்த உபதேசங்களின் ஆழத்தையோ அதன் உண்மையான பொருளையோ உணர்வதில்லை. அவை நாம்

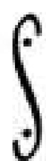
வாழ்க்கையில் பயன்படுத்துவதற்காகவும் நம்முள் சிறப்பான மாற்றங்களைக் கொண்டு வருவதற்காகவும் ஏற்பட்டவை என்று எவரும் கொள்வதில்லை.

ஜென் மதத்தின் முழுசாரமே இப்பொழுது என்பதன் கத்திமுனையில் நடப்பதைக் கொண்டதாகும். அப்படியே முழுமையாக நிகழ்வில் இருப்பதாகும். அதில் எந்தக் கஷ்டமும் வலியும், மற்றும் உங்கள் சாரத்தில் இல்லாத எதுவும் உங்களில் இருக்காது. இப்பொழுதில் அதாவது அந்த நேரம் என்பதைக்கடந்த அதில் எல்லாக் கஷ்டங்களும் கரைந்துவிடுகிறது. கஷ்டங்களுக்கு நேரம் வேண்டும். அவை இப்பொழுதில் வாழமுடியாது.

ரின்சாய் என்னும் புகழ்வாய்ந்த ஜென்மாஸ்டர் நேரத்திலிருந்து மாணவர்கள் தங்கள் மனதை எடுப்பதற்காக தனது விரலை மெதுவாக உயர்த்தி 'இந்த நொடி என்ன இல்லாமல் இருக்கிறது?'' என்று கேட்டார். அது ஒரு சக்தி வாய்ந்த கேள்வி. மனதின் பரிமாணத்தில் அதற்குப் பதில் கிடைக்காது. அது இப்பொழுதில் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்துவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட கேள்வி. அது போன்ற ஜென் கேள்வி. 'இப்பொழுது என்று இல்லாவிட்டால் எப்பொழுது?''

இஸ்லாம் மதத்தின் ஒரு கிளையான சுபியிசத்தின் போதனை களில்கூட இப்பொழுது என்பது மையக் கருத்தாக விளங்குகிறது. 'இப்பொழுதின் மகன்தான் சுபி.'' என்று ஒரு வாசகம் உண்டு. மேலும் சிறந்த கவிஞரும், சுபியிசத்தைப் போதித்தும் வந்த ரூமி, 'கடந்தகாலமும் வருங்காலமும் கடவுளை மறைத்துவிடுகிறது. இரண்டையும் நெருப்பால் சுட்டெரித்துவிடு.'' என்றார்.

மாண்புமிகு ஏக்கார்ட், பதின்மூன்றாம் நூற்றாண்டின் ஆன்மீக உபதேசிகர், 'நேரமானது, ஒளி நம்மை அடையவிடாமல் தடுத்துவிடுகிறது. கடவுளை அடைய இந்த நேரத்தைவிடப் பெரிய இடர் வேறொன்றும் இல்லை.'' என்று அழகாகத் தொகுத்து வழங்கியுள்ளார்.



5. நவ் எனப்படும் இப்பொழுதின் சக்தியை அடைதல்.

சற்று நேரத்திற்கு முன்பு நீங்கள் இறந்தகாலம் வருங்காலம் உண்மையில்லை. மேலும் என்றும் நிலையானது நிகழ்காலம் என்று பேசியபொழுது நான் வெளியில் உள்ள மரத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். இதற்கு முன் சில சமயம் அதைப் பார்த்து இருக்கிறேன். ஆனால் இப்பொழுது பார்க்கும்பொழுது வித்தியாசம் இருக்கிறது. வெளித் தோற்றத்தில் அவ்வாறாக வித்தியாசம் இல்லை. வெளித் தோற்றத்தில் அதன் வண்ணம் சற்று ஆழமாகவும் நேர்த்தியாகவும் இருப்பதாகத் தோன்றியது. அதை வேறொரு பரிமாணத்தில் இப்பொழுது பார்க்கிறேன். அதை விளக்குவது கடினமாக இருக்கிறது. எனக்கே புரியாதவகையில் அந்த மரத்தின் சாரத்தை கண்களுக்குத் தெரியாத வகையில் சொல்லப்போனால் அதன் ஆன்மாவை உணர்ந்தேன். ஏதோ ஒருவகையில் அதன் சாரத்தில் நானும் ஒரு பகுதியாக உணர்ந்தேன். இப்பொழுது நான் அந்த மரத்தை முன்புபார்த்தது இல்லை என்று உணர்கிறேன். ஏதோ ஒரு மரம் இருந்தது என்று மட்டும்தான் உணர்ந்திருந்தேன்;. அந்த மரத்தைப் பார்க்கும்பொழுது அந்த விழிப்புணர்ச்சியின் ஒரு பகுதி இருக்கிறது. ஆனால் அந்த உணர்வு மறைந்து கொண்டு வருகிறது. அந்த அனுபவம் எற்கனவே கடந்த காலத்திற்குச் சென்று விட்டது. அந்தக் கீற்றுப் போன்றதைவிட வலுவானது, இருக்கிறதா?

நீங்கள் சில நொடிகளுக்குள் நேரத்தைக் கடந்துவிட்டீர்கள். நீங்கள் இப்பொழுதில் நுழைந்ததனால் மனது கொண்டு கண்டுணராமல் நேரடியாகக் கண்டுணர்ந்தீர்கள். உங்கள் கண்டுணரும் திறனுக்குள் இயற்கையான இயல்புநிலையின் விழிப்புணர்ச்சி வந்துவிடுகிறது. இந்தக் காலம் என்பதனைக் கடந்த பரிமாணத்தில் ஒவ்வொரு உயிரிலும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் உள்ள ஆன்மாவைக் கொல்ல மாட்டீர்கள். இந்த வாழ்க்கையின் புனிதம் மற்றும் புதிரை அழிக்காத இந்த அறிவு, எல்லோருக்கும் அன்பு காட்டலையும் எல்லாவற்றிற்கும் மதிப்பு கொடுத்தலையும் பெற்றுள்ளது. இந்த அறிவு மனதுக்குக் கிடையாது.

மனதால் மரத்தை உணர்ந்துகொள்ள இயலாது. மரத்தைப் பற்றிய தகவல்களையும் மரத்தைப்பற்றிய உண்மைகளையும் மட்டும் அதனால் அறிந்து கொள்ள இயலும். மனதால் உங்களை அறிந்து கொள்ள முடியாது. உங்களைப் பற்றிய கருத்துகள், நடந்தவைகள், கருத்துக் கணிப்புகள், உண்மைகள், மற்றும் உங்களைப் பற்றிய முத்திரை ஆகியவற்றைத்தான் அறிந்துவைத் திருக்கும். உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலை உங்களை அறியும்.

மனதிற்கும் மனதின் அறிவிற்கும் ஒரு இடம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. அது அன்றாட வாழ்க்கையில் இருக்கிறது. ஆனால் அது எல்லா பரிமாணங்களிலும் நுழையும்போது குறிப்பாக மற்ற மனிதர்களிடம் உறவுகொள்ளும் போதும் இயற்கையில் பங்கெடுக்கும் போதும் அதைக் கவனிக்காது விடும் பட்சத்தில் அது கிருமிகள்போல் உள்ளே நுழைந்து எல்லா உயிரையும் கொன்று அது குடியிருந்த உயிரை அழிப்பதன் மூலம் தானும் அழியும்.

கண்டு உணர்வதில் நேரத்தைக் கடக்கும்பொழுது ஏற்படும் மாற்றத்தைப் பற்றி அறிந்துள்ளீர்கள். எவ்வளவு அழகாகவும் ஆழமாகவும் இருந்தபோதிலும் ஒரு சின்ன அனுபவம் போதுமானதாகாது. நமக்கு என்ன தேவை என்றால் பரிபூரண மாற்றம் எய்தி ஞானத்தில் தெளிவினைப் பெறல் வேண்டும்.

அதனால் பழைய பழக்கமாகிய இப்பொழுதை வெறுக்கும் நிலையை விட்டொழியுங்கள். தேவையில்லாத தருணங்களில் கடந்த காலமும் வருங்காலமும் நினைவிற்கு வந்தால் அதை தவிர்க்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அன்றாட வாழ்வில் நேரத்தின் பரிமாணத்தை இயன்றவரை விட்டு வெளிவர முயலுங்கள். நவ் எனும் இப்பொழுதில் நீங்கள் இறங்கத் தயக்கம் எற்பட்டால் இந்த இப்பொழுதிலிருந்து மனம் தப்பிக்கிற பழக்கம் இருப்பதை நோக்குங்கள். வருங்காலம் என்பது இப்பொழுதைவிட மோசமாகவோ அல்லது இப்பொழுதைவிட சிறப்பாக இருக்கப் போவதாகவோ நீங்கள் நினைப்பது அறியவரும். நீங்கள் வருங்காலத்தைப் பற்றி கற்பனை செய்து கொள்ளும்போது அது சிறப்பானது என்று கற்பனை செய்து கொண்டீர்கள் என்றால்

அது நம்பிக்கையை அளிக்கிறது. சந்தோஷமான எதிர்பார்ப்பை அளிக்கிறது. நீங்கள் வருங்காலத்தைப் பற்றிக் கற்பனை செய்து கொள்ளும்போது அது மோசமானது என்று கற்பனை செய்து கொண்டீர்கள் என்றால் அது அச்சத்தை அளிக்கிறது. இரண்டுமே பொய்யானது. உங்களை நீங்கள் பார்வையாளராகப் பார்க்கும் பொழுது, இப்பொழுதில் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருக்கும் தன்மை தானாக வலுவடைகிறது. எந்த நொடி நீங்கள் இப்பொழுதில் இல்லை என்று நினைக்கிறீர்களோ அந்த நொடி அப்பொழுதில் இருக்கிறீர்கள். எப்பொழுதெல்லாம் உங்கள் மனதைப் பார்க்க முடிகிறதோ அப்பொழுதெல்லாம் நீங்கள் மனதின் சிறையில் இல்லை. அத்தருணம் உங்களுள் ஒரு பரிமாணம் மனதால் தோன்றாமல், இயல்புநிலையில் பார்வையாளராக இருக்கும் பரிமாணம் தோன்றுகிறது.

உங்களின் எண்ணங்கள், உணர்வுகள். நீங்கள் காட்டும் எதிர் விளைவுகள் ஆகியவற்றைப் பார்வையாளராக, இயற்கையான இயல்பு நிலையிலிருந்து கவனியுங்கள். ஒரு சூழ்நிலையோ ஒரு நபரோ ஒரு உணர்வைக் கொண்டுவரும் பொழுது உங்களில் உண்டாகும் எதிர் விளைவைக் கவனியுங்கள். உங்கள் கவனம் எவ்வளவு தூரத்திற்கு கடந்த காலத்திலும் வருங்காலத்திலும் இருக்கிறது என்று கவனியுங்கள். கவனிப்பதில் தீர்வு எதுவும் கொடுக்காதீர்கள். கவனித்ததை அலசி ஆராயாதீர்கள். எண்ணங் களைக் கவனியுங்கள் உணர்வுகளையும் எதிர் விளைவுகளையும் உற்று நோக்குங்கள். எதையும் தனிப்பட்ட முறையில் கொள்ள வேண்டாம். நீங்கள் கவனித்ததைவிட அதிக சக்தி உங்களில் இருப்பதை உணர்வீர்கள். மனதின் பின்னணியில் நிலையாக இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் நீங்கள் பார்வையாளராக இருப்பதை உணர்வீர்கள்.

ஒரு நிகழ்வு உங்களைத் தூண்டிவிடும் பொழுது அதுவும் உங்களது சுயம் பாதிக்கப்படும்படியான சூழ்நிலையில் அதாவது எல்லாமே. தலைகீழாய்ப் போன சூழ்நிலையில், பழையன கிளறப்படும்போது உங்களுள் தோன்றும் உணர்வுரீதியான எதிர்விளைவினைக் கவனிக்க, நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருப்பது மிகவும் தேவைப்படுகிறது. உங்களைச்


Knox e_Library


Click Here
Join Now

சுதாரிப்பற்ற சூழ்நிலைக்குத் தள்ளிவிடும் சூழ்நிலை உருவாகிறது. அந்த உணர்வுகள் மற்றும் நீங்கள் காட்டும் எதிர்விளைவுகள் உங்களை ஆக்கிரமித்து விடுகின்றன. நீங்கள் அதுவாகவே மாறி விடுகின்றீர்கள். அதன்படி நடக்கிறீர்கள். சப்பைக்கட்டுக்கட்டுதல், மற்றவற்றைத் தவறு எனத் தாக்குதல், காப்பாற்றிக் கொள்ளுதல் போன்றவற்றை செய்வீர்கள். அது நீங்களே அல்ல. இந்த எதிர் விளைவு காட்டும் பழக்கம், மனது தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் வழியில் இறங்கி இருக்கிறது.

மனதை நான் என்று கொள்வது மனதுக்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கிறது. பார்வையாளராக மனதைப் பார்க்கும்பொழுது அதன் சக்தி குறைந்துவிடுகிறது. மனதை நான் என்று கொள்ளும் போது மனதிற்கு அதிக நேரம் கிடைக்கிறது. பார்வையாளராக மனதைப் பார்க்கும்பொழுது நேரத்தைக் கடந்த நிலை வந்துவிடுகிறது. மனதிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தி நிகழ்வுக்குப் பயன் படுகிறது. நிகழ்வில் இருப்பதைப் பற்றி அறிந்து கொண்டீர்கள் என்றால் (அன்றாட வாழ்க்கையில் தேவைப்படும் நேரத்தைத் தவிர) நேரங்கடந்த பரிமாணத்திற்குள் வெகு எளிதில் நுழைந்து ஆழமான இப்பொழுதுக்குள் வந்துவிடுவீர்கள். கடந்த காலமோ வருங்காலமோ எதுவாகினும் நேரத்தைப் பயன்படுத்தும் திறனை அன்றாட வாழ்வில் இது மறந்துவிடச் செய்யும் என்று பொருள் அல்ல. மேலும் உங்கள் மனதைப் பயன்படுத்துவதைத் தடுக்கும் என்றும் பொருள் அல்ல. சொல்லப் போனால் அவற்றின் திறனை அதிகரிக்கச் செய்யும். மற்றும் உங்கள் மனதைப் பயன்படுத்தும் பொழுது அது கூர்மையானதாகவும் கவனமுடையதாகவும் இருக்கும்.



6. மனரீதியாக நேரத்தைத் துறத்தல்.

நேரத்தை அன்றாட வாழ்க்கையில் தேவைப்படும் தேவை களுக்கு மட்டும் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதை நாம் கடிகார நேரம் என்றழைக்கிறோம். அதைப் பயன்படுத்தியதும்

நிகழ்நொடிகளின் விழிப்புணர்ச்சிக்கு உடனே வந்துவிடுங்கள். வந்துவிட்டால் கடந்தகாலம் மற்றும் தொடர்ந்து இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற மனத்தளும்பாய் கொண்ட பிம்பங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்ட உளவியலான நேரம் தோன்றாது.

கடிகார நேரம் என்பது ஒரு சந்திப்பிற்கோ அல்லது வேறு இடம் செல்ல வேண்டும் என்பதற்கோ மட்டும் பயன்படக்கூடியது இல்லை. பழையதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளவும் முன்பு செய்த தவறை மீண்டும் மீண்டும் செய்யாதிருக்கவும் பயன்படுகிறது. ஒரு குறிக்கோளை இனங்காணவும், அதனை அடையும் வழியில் செயல்படவும் உதவுகிறது. நடந்து முடிந்த மாதிரிகள், மற்றும் சட்டங்கள், பௌதிகம், கணிதம் போன்றவற்றின் துணைகொண்டு நாம் வருங்காலத்தில் இன்னது நடக்கும் என்று கணிப்பது மூலம், ஏற்ற நடவடிக்கை எடுக்க கடந்தகாலம் உதவும்.

ஆனபோதிலும் நடைமுறையில் பார்க்கப்போனால் கடந்த காலம் மற்றும் வருங்காலம் இல்லாது முடியாது என்ற போதிலும் இப்பொழுது என்பது முக்கியமானதாகிறது. எப்படி என்றால் கடந்த காலத்தில் கற்ற பாடம் இப்பொழுதில் தான் உபயோகம் ஆகின்றது. ஒன்றை அடைய எடுக்கும் முடிவும் அதனை அடைய மேற் கொள்ளும் செயல்களும் இப்பொழுதில்தான் செயல்படுத்த முடிகிறது.

ஞானத்தெளிவுடைய மக்களின் கவனம் எப்பொழுதும் இப்பொழுதில் இருக்கிறது. ஆனாலும் மற்றவற்றை எப்பொழுதாவது உபயோகப்படும் சாதனமாகப் பயன்படுத்துவார்கள். அதாவது கடிகார நேரத்தை உபயோகிக்கும்பொழுது உளவியலான நேரத்தை உபயோகிக்க மாட்டார்கள்.

இதை உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் கொண்டு வரும்பொழுது உளவியல் நேரம் கடிகார நேரத்தில் வந்துவிடாதபடி கவனமாக இருங்கள். ஒரு உதாரணத்திற்கு நீங்கள் ஒரு தவறை முன்னாட்களில் செய்திருந்தால் அதை இப்பொழுது அறிந்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் கடிகார நேரத்தை உபயோகிக்கிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் அதைப் பற்றி மனதிலே நினைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் மேலும் சுயவிமர்சனம், வருத்தம், குற்ற மனப்பான்மை போன்றவை தோன்றி அந்தத் தவறை 'நான்' என்றோ அல்லது 'என்னுடைய' என்றோ கொண்டுவிடுகிறீர்கள். அவற்றின் மூலம்

நீங்கள் என்பதன் ஒரு பகுதியை வடிவமைத்து விடுவதால் அது உளவியலான நேரமாகிவிடுகிறது. அந்த உளவியலான நேரத்தைக் கொண்டு நீங்கள் என்ற மாயையான உருவத்தைக் கற்பித்துக் கொள்கிறீர்கள். மன்னிக்காத தன்மை என்பது இந்த உளவியலான நேரத்தில் பெருஞ் சுமையாகிவிடுகிறது.

நீங்கள் ஒரு குறிக்கோளைக் கொண்டு அதற்காக உழைத்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் கடிகார நேரத்தை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறீர்கள். அந்த நொடியில் நீங்கள் எடுத்துவைக்கும் உங்கள் காலடியை மதித்து முழுக்கவனத்தையும் கொடுக்கிறீர்கள். இப்பொழுது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதில் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறீர்கள். வரும் பலனில்தான் முழுமை அடைகிறேன் மற்றும் அதனால்தான் திருப்தி, சந்தோஷம் என்று ஒருவேளை நினைத்தால் இப்பொழுது சரியாக மதிக்கப்படவில்லை என்றுதான் அர்த்தம். ஏனென்றால்; இப்பொழுது வருங்காலத்தை அடைய, ஒரு வழியாக மட்டுமே இருக்குமே தவிர அதற்கு அதன் இயல்பான அர்த்தமிருக்காது. அப்பொழுது கடிகார நேரமே உளவியலான நேரமாகிவிடுகிறது. பின்னர் வாழ்க்கை என்பது வீரதீரம் நிறைந்ததாக இருக்காது. உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணம் என்பது எதையாவது எண்ணிக் கொண்டிருப்பது, யாரையாவது நினைத்துக் கொண்டிருப்பது, அதை அடைவது. செய்வது, பெறுவது என்றாகிவிடும். இப்பொழுதில் இருந்தபோதும் சாலையோரத்து மலர்களின் வாசனை மற்றும் இந்தவாழ்க்கையின் அழகு மற்றும் இந்தப் புதிர் கண்முன் அழகாக விரிவதை உணரமாட்டீர்கள்.

நவ் என்றழைக்கப்படும் இப்பொழுதின் அதிமுக்கியத்து வத்தை அறிகிறேன். ஆனால் நேரம் என்பது முழுக் கற்பனை என்பதை என்னால் ஒத்துக் கொள்ள முடியவில்லை.

நான் நேரம் என்பது முழுக் கற்பனை என்று சொல்லும்போது அதை ஒரு மகா வாக்கியமாகச் சொல்லவில்லை. நான் ஒரு உண்மையை ஞாபகப்படுத்துகிறேன்--- அந்த உண்மையைப் புரிந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கிறது--- அர்த்தமற்றதாய் இருக்கிறது--- புரிந்துகொண்டாலோ மனது பின்னி வைத்திருக்கும் பற்பல அடுக்குகளுக்கும் கஷ்டங்களுக்கும் கத்தியாக இருக்கிறது. மீண்டும்

சொல்கிறேன்: எப்பொழுதுமே இப்பொழுது மட்டும்தான் உள்ளது. இந்தநொடி என்றில்லாத நொடிகளே உங்கள் வாழ்க்கையில் இல்லை அல்லவா?



7.உளவியலான நேரம் என்பதில் உள்ள பைத்தியக்காரத்தனம்.

இந்த உளவியலான நேரம் ஒரு கட்டத்தில் தோன்றும்போது இது பைத்தியக்காரத்தனம் என்பது சந்தேகம் இல்லாமல் விளங்கும். கம்யூனிசம், சோசியலிசம், நேஷனலிசம் போன்று ஒவ்வொரு நாட்டிலும் உள்ள பிரத்தியேகக் கொள்கைகள் அல்லது கெடுபிடியான மதக்கொள்கைகள் எல்லாம் எதிர்காலத்தில்தான், ஒரு இலக்கு அதாவது சந்தோஷம், திருப்தி, எல்லோரும் சமம், விடுதலைகள் போன்ற ஏதோ ஒன்று கிடைக்கப் போவதாகவும், அதனால் அடையும் வழிகள்தான் நியாயமானது என்கின்றன. ஆனால் சமீபகாலம் வரை அதை அடையும் வழிகள் அடிமைப் படுத்துவது, கொடுமைப்படுத்துவது மக்களைக் கொல்வது என்பதாகும்.

ஒரு உதாரணத்திற்கு, கம்யூனிசத்தை ரஷ்யா, சீனா மற்றும் சில நாடுகளில் பரப்பி 'சிறந்த நாடு' ஆக்குவதற்காக 50 மில்லியன் (5 கோடி) மக்கள் கொல்லப்பட்டதாக ஆய்வு கூறுகிறது. வருங்காலத்தில் சொர்க்கம் என்று நம்பும் நம்பிக்கைகள் எல்லாமே நிகழ்காலத்தில் நரகத்தைக் கொண்டுவரும் என்பதற்கு இது ஓர் உறைய வைக்கும் உதாரணம். உளவியலான நேரம் என்பது கொடுமையான ஆபத்தான மனவியாதி என்பதில் சந்தேகம் உள்ளதா?

இந்த மனவடிவம் உங்கள் வாழ்வில் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது? இருக்கும் இடத்தில் கவனம் இல்லாது, எப்பொழுதுமே இல்லாத இடத்தை அடைவதில் கவனம் செல்கிறதல்லவா? எல்லாமே முடிவினைக் கருத்தில் கொண்ட செயல்களாக இருக்கிறதா? திருப்தி என்பது எப்பொழுதுமே நிலைக்கும் தன்மை கொண்டதாக இருக்கவேண்டுமா அல்லது சில நொடிகளே

நிலைக்கும் உடல் உறவு, சாப்பாடு, மதுபானம், போதைப் பொருள்கள், கிளர்ச்சி மற்றும் சிலிர்ப்பை உண்டாக்கும் செயல்கள் ஆகியவற்றைச் சார்ந்து இருக்க வேண்டுமா? நீங்கள் எப்பொழுதுமே ஏதோ ஒன்று ஆகவோ, சாதிக்கவோ ஒன்றைப் பெறுவதிலோ அல்லது அதற்குப் பதிலாக புது சந்தோஷம், கிளர்ச்சியான செயல்கள் நோக்கியோ உங்கள் கவனம் இருக்கிறதா? அதிகமான பொருட்கள் வாங்கிவிட்டால் திருப்தி கிடைக்கும் மற்றும் நல்லது கிடைக்கும், மனரீதியான சந்தோஷம் கிடைக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் தர மகத்துவபூர்வமான ஒருவர் வருவார் என்று காத்திருக்கிறீர்களா?

மனதை நான் என்று கொள்ளும் ஞானத் தெளிவற்ற நிலை இருக்கும் பொழுது, இந்த நவ் எனப்படும் இப்பொழுதில் உள்ளடங்கிய சக்தியும் படைக்கும் திறனும் உளவியலான நேரத்தால் முழுமையாக மறைக்கப்பட்டு விடுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை, அதன் துறுதுறுப்பான சந்தோஷம், அதன் ஆச்சரியம், அதன் மெருகு ஆகியவற்றை இழந்து விடுகிறது. பழைய எண்ண வடிவங்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகள், எதிர்விளைவுகள், ஆசைகள் ஆகியவை மனதில் எழுதப்பட்டிருப்பதிலிருந்து முடிவில்லாமல் தோன்றி இப்பொழுதின் தன்மையை மாற்றி விடுகின்றன அல்லது மறைத்துவிடுகின்றன. மனது வருங்காலத்தில் நாட்டங்கொண்டு, திருப்தி இல்லாத நிகழ்காலத்தில் தப்பிக்கப் பார்க்கிறது.



8.எதிர்மறை உணர்வுகளும் வருத்தங்களும் நேரத்தில் அதன் வேர்களைக் கொண்டு இருக்கின்றன.

எதிர்காலம் நிகழ்காலத்தைவிட நன்றாக இருக்கும் என்பது கற்பனை அல்ல. நிகழ்காலம் பயங்கரமானதாக இருக்கலாம். ஆனால் அவை வருங்காலத்தில் மாறிவிடும். அவ்வாறு நடக்கவும் செய்கின்றன.

பொதுவாக வருங்காலம் என்பது கடந்த காலத்தின் தலைகீழ் வடிவம். நல்லவிதமான மாற்றங்கள் வரலாம். ஆனால் உண்மையான மாற்றம் என்பது நீங்கள் நிகழ்வில் கவனம் செலுத்தி, இந்த இப்பொழுதின் சக்திகளைக் கொண்டுவராதவரை அவ்வாறு நிகழ்வது என்பது அரிது. நீங்கள் எதை வருங்காலம் என்று நினைக்கிறீர்களோ அது சுதாரிப்பான நிகழ்காலத்தின் பிரிக்க முடியாத ஒரு பகுதி. உங்கள் மனது மிகுந்த சுமை கொண்டிருந் தாலும் இதைத்தான் உணர்வீர்கள். இப்பொழுதில் போதுமான அறிவு இல்லாத பட்சத்தில் கடந்தகாலம் இப்பொழுதில் தங்கிவிடும். உங்களது சுதாரிப்பான ஞானத்தெளிவின் திறன்தான் உங்கள் வருங்காலத்தை நிர்ணயிக்கிறது... அதை இப்பொழுதில்தான் அனுபவிக்க முடியும்.

உங்களுக்கு ஒரு கோடி பரிசு கிடைத்துவிடலாம். அந்த மாதிரியான மாற்றத்தில் ஆழம் ஒன்றுமில்லை. அதே அடிப்படையான மனநிலை அதிகப் பணம் காசுடன் தொடரும். மனிதர்கள் அணுவைப் பிளக்கக் கற்றனர். அரிவாள் கத்தி கொண்டு இருபது அல்லது முப்பது பேரைக் கொன்று கொண்டிருந்தது போய், ஒரே மனிதன் இருபது லட்சம் பேரை ஒரே பட்டனை அமுக்குவது மூலம் கொல்லலாம். இது உண்மையான மாற்றமா?

அப்பொழுது இருக்கும் உங்களின் ஞானத் தெளிவுதான் உங்கள் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கிறது என்றால் உங்கள் ஞானத்தெளிவின் தரத்தை எது நிர்ணயிக்கிறது? எவ்வளவு தூரம் நிகழ்வில் இருக்கிறீர்கள் என்பதுதான். எங்கு கடந்த காலம் கரைந்துவிடும், எங்கு உண்மையான மாற்றங்களைக் கொண்டுவர முடியும் என்றால் அது இங்குதான்.

எல்லா எதிர்மறைகளும் உளவியலான நேரத்தை சேகரித்துக் கொள்வதாலும், நிகழ்வைப் புறந்தள்ளுவதாலும் தோன்றுகின்றன. மனஅழுத்தம், மனக்கவலை, மனஉளைச்சல், அமைதி குலைந்த நிலை, படபடப்பான எதிர்பார்ப்பு எல்லாமே அதிகப்படியான வருங்காலத்தை நோக்குவதாலும் நிகழ்வில் இல்லாததாலும்தான் ஏற்படுகின்றன. குற்ற உணர்ச்சி, வருத்தம், கோபம், கவலை, சோகம், எரிச்சல் மன்னிக்காத தன்மை எல்லாமே அதிகப்படியான கடந்தகாலம் மற்றும் இப்பொழுதில் இல்லாததுதான்.

எதிர்மறை உணர்வுகள் எதுவுமே இல்லாத ஒரு ஞானத் தெளிவான நிலையில் இருக்க முடியும் என்றால், அதை நம்புவது கூட பிறருக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. ஆனால் அந்த ஞானத் தெளிவான நிலையைத்தான் எல்லா மதங்களும் ஞானமடைதல் என்கின்றன. அந்த ஞானமடைந்த நிலை என்பது எதிர்காலத்தில் இல்லை. இப்பொழுதில்தான் இருக்கிறது.

நேரம்தான் கஷ்டங்களுக்கும் வருத்தங்களுக்கும் காரணம் என்று உணர்வது சிரமமாக இருக்கலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்வால்தான் இது தோன்றியது என்று வழக்கமான ஒரு பார்வையில் பார்க்கிறீர்கள். மனதில் சில நிகழ்வுகளை ஒருவித கோணத்தில் பார்ப்பதால் அச்சிரமம் தோன்றுகிறது. மனது தனது துன்பம் விளைவிக்கும் சீர்குலைவான தன்மைகளைச் சரி செய்யாதவரை--- கடந்த காலம் வருங்காலம் இவற்றில் பற்றை ஏற்படுத்திக் கொண்டு நிகழ்வை எதிர்க்கும்வரை--- கஷ்டங்களைக் கடக்க முடியாது. உங்களது கஷ்டங்கள் அல்லது சோகம் அல்லது கஷ்டங்களுக்குக் காரணம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருப்பவை ஆகியவற்றிலிருந்து ஏதோ திடீரென்று ஒரு விடிவு கிடைத்தால் உடனே நிகழ் நொடிகளுக்கு வந்துவிடுவீர்கள் மற்றும் விழிப்புணர்வு கொண்டு விடுவீர்கள் என்று சொல்லமுடியாது. நீங்கள் அதே போன்ற வேறு கஷ்டங்களுக்குள் அல்லது கஷ்டங்களுக்கான காரணங்களுக்குள் வந்துவிடுவீர்கள். அது ஒரு நிழலாக உங்களைத் தொடரும். ஆக, கடைசியில் பார்க்கப்போனால் ஒரே ஒரு கஷ்டம்தான் இருக்கிறது. அதாவது நேரத்தில் சிக்குவது.

கஷ்டங்கள் என்ற பேச்சே இல்லாத ஒரு நிலையை அடைவேன் என்பதை என்னால் நம்பமுடியவில்லை.

நீங்கள் சொல்வது சரி. அந்த நிலையை அடைய முடியாது. ஏனென்றால் ஏற்கனவே அந்த நிலையில்தான் இப்பொழுது இருக்கிறீர்கள்.

நேரத்தினால் எந்தத் தீர்வும் கிடைக்காது. வருங்காலத்திற்குள் போய் நீங்கள் உங்கள் இஷ்டத்திற்கு எதுவும் செய்யமுடியாது. சுதந்திரமாக இருக்க உதவும் திறவுகோலே 'நவ்' என்னும்

இப்பொழுதுதான். அதனால் இப்பொழுதில் மட்டுந்தான் சுதந்திரமாக இருக்கமுடியும்.



9. உங்கள் வாழ்க்கையை அதன் சூழ்நிலைக்குக் கீழ் கொண்டுவருதல்.

என்னால் எவ்வாறு சுதந்திரமாக இப்பொழுது இருக்க முடியும் என்று தெரியவில்லை. குறிப்பிட்ட நிகழ்வால் நான் மிகவும் சோகமாக இருக்கிறேன். நான் என்னைத் தயார்படுத்திக்கொண்டு இப்பொழுது எல்லாமே சரியாக உள்ளது என்று நினைத்துக் கொண்டாலும், உண்மையில் அப்படி இல்லை. என்னைப் பொறுத்தவரை இப்பொழுதில் சோகமாகத்தான் இருக்கிறேன். விட்டு விடுதலையாக முடியவில்லை. எனது ஒரே நம்பிக்கை அல்லது முன்னேற்றம் வருங்காலம்தான்.

நீங்கள் இப்பொழுதில் கவனம் செலுத்துவதாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் உள்ளபடியே நேரத்தின் ஆளுகையில் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் சோகமாகவும் அதே சமயம் முழுவதும் இப்பொழுதிலும் இருக்கமுடியாது.

நீங்கள் இப்பொழுது வாழ்க்கை என்று சொல்வது வாழ்க்கையில் ஒரு சூழ்நிலை. அதாவது உளவியலான கடந்த காலம் அல்லது வருங்காலம். சில விஷயங்கள் நீங்கள் நினைத்த மாதிரி கடந்தகாலத்தில் நடக்கவில்லை. இன்னமும் என்ன நடந்ததோ அதை எதிர்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அதனால் இப்பொழுதை எதிர்க்கிறீர்கள். உங்களை நம்பிக்கைதான் வழிநடத்துகிறது. ஆனால் அந்த நம்பிக்கை வருங்காலத்தில் குறியாக உள்ளது. இவ்வாறு வருங்காலத்தில் அது நிலைப்புத் தன்மை பெற்று விட்டதால் இப்பொழுதை நீங்கள் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. அதனால் சோகம் ஏற்படுகிறது.

என்னுடைய தற்பொழுதைய சூழ்நிலை கடந்த காலத்தின் பல நிகழ்வுகளின் விளைவாக இருக்கிறது. அது இப்பொழுதைய சூழ்நிலையிலும் இருக்கிறது. அதில் சிக்கியுள்ளதால்தான் அது என்னை சோகத்தில் ஆழ்த்துகிறது.

உங்கள் வாழ்வின் சூழ்நிலையைச் சற்று நேரத்திற்கு மறந்து விடுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையைக் கவனியுங்கள்.

அதில் என்ன வித்தியாசம் உள்ளது.?

உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை என்பதில் நேரம் என்பது உள்ளடங்கியுள்ளது.

உங்கள் வாழ்க்கை என்பது இப்பொழுது உள்ளது.

உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை என்பது மனது பின்னியது.

உங்கள் வாழ்க்கை என்பது உண்மை

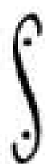
நீங்கள் ''வாழ்க்கைக்கு அழைத்துச் செல்லும் குறுக்கு வழியை''க் கண்டுபிடியுங்கள். அதுதான் இப்பொழுது என்று அழைக்கப் படுகிறது. இந்த நொடிக்கு உங்கள் வாழ்க்கையைச் சுருக்கி விடுங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை பற்பல கஷ்டங்கள் நிறைந்ததாக இருக்கலாம். எல்லோர் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளும் அப்படித்தான் இருக்கின்றன. ஆனால் இப்பொழுது ஏதாவது கஷ்டம் இருக்கிறதா என்று கண்டுபிடியுங்கள். அதாவது நாளைக்கு அல்லது அடுத்த பத்து நிமிடத்தைப் பற்றிச் சொல்லவில்லை. இப்பொழுது ஏதாவது கஷ்டம் இருக்கிறதா?

அதிகப்படியான கஷ்டங்களுக்கு இடையே வாழ்ந்தால் உள்ளே எதுவும் புதிதாக நுழைய வழி இல்லாமல் இருக்கும். தீர்வு காணக்கூட இடம் இருக்கமுடியாது. அதனால் சாத்தியப்படும் போதெல்லாம் கொஞ்சம் இடத்தை அதாவது ஒரு இடை வெளியை, உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைக்கு இடையில் கொண்டு வாருங்கள்.

உங்களது ஐம்பொறிகளையும் நன்கு பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலேயே இருங்கள். சுற்றிப் பாருங்கள். நீங்கள் பார்க்கும்பொழுது பார்க்க மட்டும் செய்யுங்கள். முடிவுக்கு வருதல், பொருள் கற்பித்தல் ஆகியவற்றைக் கொண்டுவராதீர்கள். அவற்றின் வடிவம் தன்மை, வண்ணம் வெளிச்சம் ஆகியவற்றைப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு பொருளின் அமைதியையும் உணருங்கள். மற்றும் ஒவ்வொன்றும் அதன் தக்க வைக்கப்படும் இடத்தையும் உணருங்கள். சத்தத்தைக் கேளுங்கள் அதற்கு எந்தத் தீர்வும் கொடுக்காதீர்கள். அந்த சத்தத்தின் பின்னணியில் இருக்கும் அமைதியை உணருங்கள். எதையாவது தொடுங்கள்--அது ஏதுவானாலும் சரி ....அதன் இயல்புத் தன்மையை உணருங்கள். உங்கள் சுவாசங்களை உற்று நோக்குங்கள். அந்தக் காற்று உள் சென்று வெளிவருதலைக் கவனியுங்கள். உடலில் உள்ள உயிர்ப்பைக் கவனியுங்கள். எல்லாம் அவையாக இருக்கும் தன்மையுடன் இருக்க அனுமதியுங்கள். ஆழமான இப்பொழுதிற்கு வாருங்கள்.

நீங்கள் இந்த உலகிலுள்ள நேரம் என்னும் மிகப் பெரிய கற்பனையிலிருந்து விலகுகிறீர்கள். நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் சக்தியை அழித்துக் கொண்டிருக்கும் பைத்தியக்காரத்தனமான மனதிலிருந்து விடுபடுவதோடு அல்லாமல் உலகையே விஷமாக்கி மெதுவாக அழித்துக் கொண்டிருக்கும் மனதிலிருந்து விடுதலை அடைகிறீர்கள். நீங்கள் நேரம் என்னும் சொப்பனத்திலிருந்து விழித்து இப்பொழுதிற்கு வருகிறீர்கள்.



10. எல்லாக் கவலைகளுமே மனதின் கற்பனை.

ஏதோ பெரிய சுமை நீங்கியதுபோல் தோன்றுகிறது. ஒரு இலகுவான தன்மையை தெளிவாக உணர்கின்றேன். ஆனால் எனது கஷ்டங்கள் எனக்காகக் காத்திருக்கின்றன,

இல்லையா? அவை எதற்கும் விடிவுகாணவில்லை. நான் அதைத் தற்காலிகமாகத் தவிர்க்கின்றேனா?

நீங்கள் ஏதோ ஒரு சொர்க்கத்தில் இருப்பதுபோல் உணர்ந்தால்கூட அது ரொம்ப நேரம் நிலைக்காது. மனது, ''ஆமாம்......ஆனால்'' என்று ஆரம்பித்துவிடும். இவற்றை நீங்கள் கஷ்டங்களைக் கடப்பதற்காகச் சொல்லவில்லை. கஷ்டம் என்று ஒன்று இல்லை என்பதைத் தெளிவுபடுத்துவதற்காகக் கூறுகிறேன். சூழ்நிலைகள் மட்டுமே இப்பொழுது உள்ளன. ஒன்று அதைக் கையாள வேண்டும். அல்லது அதை நிகழ்நொடிகளின் பகுதியாக விட்டுவிட வேண்டும். அதாவது அது மாறும்வரை அல்லது அதற்காக எதாவது செய்யலாம் என்ற நிலை வரும்வரை விட்டுவிடவேண்டும். கஷ்டங்கள் என்பவை எல்லாம் மனதால் உருவாக்கப்பட்டவை. மேலும் அந்தக் கஷ்டங்கள் வாழ்வதற்கு நேரம் இன்றியமையாதது. இவை இப்பொழுது என்னும் உண்மையான நேரத்தில் வாழமுடியாது.

உங்கள் கவனத்தை இப்பொழுதில் செலுத்திவிட்டு இப்பொழுது என்ன கஷ்டம் உள்ளது என்று சொல்லுங்கள்.

எனக்கு எந்தப் பதிலும் கிடைக்க வாய்ப்பில்லை. ஏனென்றால் உங்கள் கவனம் முழுமையாக இப்பொழுதில் இருக்கும் பொழுது ஒரு கஷ்டமும் இருக்க வாய்ப்பில்லை.

ஒரு சூழ்நிலை இருக்கிறது. அதற்கு எதுவும் செய்ய முடியலாம். அல்லது ஒத்துக் கொள்ளலாம்... ஆம். எதனால் கஷ்டம் என்றாக்க வேண்டும்? எது எதையும் கஷ்டத்துக்குள் கொண்டுவருகிறது? வாழ்க்கை என்பது சவாலானதாக இல்லையா? எதற்காகக் கஷ்டம் வேண்டும்? மனது தன்னை அறியாமல் கஷ்டத்தை விரும்புகிறது. ஏனென்றால் அது ஒரு அடையாளத்தைக் கொடுக்கிறது. இது சாதரணமாக எங்கும் உள்ளது. இது பைத்தியக்காரத்தனமானது. கஷ்டம் என்றால் நீங்கள் உண்மையான குறிக்கோள் இல்லாமல் ஒரு இடத்தில் இருக்கிறீர்கள். மேலும் அங்கிருந்து கொண்டு எதையும் செய்ய முடியாது. மேலும் நீங்கள் உங்களை அறியாமல்

அதை உங்களின் ஒரு பகுதியாகக் கொண்டுவிட்டீர்கள். நீங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில் முழுவதும் மூழ்கி உங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையை மறந்துவிட்டீர்கள். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் இப்பொழுது செய்யக்கூடிய ஒரு செயலில் உங்கள் கவனத்தைக் கொள்ளாமல் உங்கள் மனதில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அல்லது செய்யப் போகும் நூறு செயல்களைக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள்.

கஷ்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளும்போது வலியையும் உருவாக்கிக் கொள்கிறீர்கள். என்னதான் நடந்தாலும் நான் எனக்கு வலியை ஏற்டுத்திக் கொள்ள மாட்டேன் அதாவது நான் எந்தக் கஷ்டத்தையும் எனக்கு உண்டாக்கிக் கொள்ள மாட்டேன் என்ற ஒரு சின்னத் தீர்மானம் போதுமானதாகும். இது ஒரு சாதாரண முடிவான போதிலும் மாற்றங்களைச் சார்ந்தது ஆகும். கஷ்டங்களினால் வெறுத்துப் போகாதவரை, கஷ்டங்கள் எல்லாம் போதும் என்றநிலை அடையும்வரை அந்த முடிவை எடுக்க மாட்டீர்கள். இந்த இப்பொழுதின் சக்திகொண்டுதான் அந்த முடிவில் செயல்படமுடியும். நீங்கள் உங்களுக்கு வலியை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதவரை பிறருக்கு, நீங்கள் வலியைக் கொடுக்க மாட்டீர்கள். கஷ்டங்களை உருவாக்கும் எதிர்மறைகளைக் கொண்டு, இந்த அழகான உலகை, உங்களின் உள்ளே உள்ள இடைவெளியை, மற்றும் ஒட்டுமொத்த மக்களின் மனதைப் பாழடிக்க மாட்டீர்கள்.

வாழ்வா சாவா என்ற அவசர நிலை உங்களை ஆட்டி வைக்கும் போது அதைக் கஷ்டம் என்று சொல்ல முடியாது என்று உங்களுக்குத் தெரியும். மனதிற்கு அதை சும்மா யோசித்து அதைக் கஷ்டம் என்று பகுத்தறிய நேரம் இருக்காது. உண்மையான அவசரநிலை ஏற்படும்பொழுது மனது நின்று போய்விடுகிறது. நீங்கள் முழுவதும் நிகழ்வுக்கு வந்துவிடுகிறீர்கள். மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஒன்று உங்களை ஆட்கொண்டுவிடுகிறது. அதனால்தான் சாதாரணமான மனிதர்கள்கூட அந்த மாதிரியான சூழ்நிலையில் சிக்கும்பொழுது போற்றத் தகுந்த காரியம் செய்கின்றனர் என்று பலமுறை நமக்கு அறிய வருகிறது. அவசர காலகட்டத்தில் நீங்கள் தப்பிக்கிறீர்கள் அல்லது தப்பிக்காமல்

போய்விடுகிறீர்கள் ஆகிய இந்த இரண்டு நிலையையுமே கஷ்டம் என்று சொல்லமுடியாது.

கஷ்டங்கள் என்பன கற்பனையானவை என்று சொல்லும்போது சிலர் கோபப்படுகின்றனர். அவர்கள் யார் என்று அடையாளம் கொண்டிருப்பதை, நான் எடுத்துவிடுகிறேன் என்று அஞ்சு கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் வலி அல்லது சோகம் கொண்டு பின்னிய உருவத்தை நான் என்று கொண்டு, அதில் பலவருடங் களாக நிறைய நேரத்தைச் செலவிட்டுவிட்டார்கள். அது இல்லா விட்டால் அவர்கள் யார்?

மக்கள் பேசுவது, செய்வது பெரும்பாலும் பயத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. பயம் என்பது வருங்காலத்தில் குறிக்கோளைக் கொண்டது அல்லது இப்பொழுதில் குறிக்கோள் இல்லாதது. எப்படிக் கஷ்டம் என்பது இப்பொழுதில் இல்லையோ அதேபோல் பயமும் இல்லைதான்.

இப்பொழுது ஒரு சூழ்நிலை இப்பொழுதின் பாற்பட்டு விழிப்புடன் நீங்கள் ஈடுபட வேண்டியுள்ளது என்றால் அது மிகவும் தெளிவாகத் தெரியும். அது அதிக பலனைத் தரக் கூடியதாகவும் இருக்கும். அது கடந்த காலத்தால் இப்படித்தான் என்று வரையறுக்கப்பட்டுப் பழகிப்போன மனதின் எதிர்விளைவாக இருக்காது. ஆனால் எதைச் செய்யவேண்டும் என்று தோன்று கிறதோ அதை அச் சூழ்நிலையில் செய்யக் கூடியதாக இருக்கும். ஆனால் உளவியலான நேரம் எதிர்விளைவு காட்டும் பட்சத்தில் எதுவுமே செய்யத் தோன்றாது.



11.மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில் மிகப் பெரிய மாற்றம்.

நீங்கள் விளக்கியதுபோல் மனது மற்றும் நேரத்திலிருந்து விடுதலையானதை ஒரு கீற்றுப்போல் உணர்கின்றேன் என்றாலும் கடந்த காலமும் வருங்காலமும் அதிக

அளவில் தாக்கத்தைத் தருவதால், இந்த நிலையில் அதிக நேரம் நீடிக்க முடியவில்லை.

அதற்குக் காரணம் நேரம் சார்ந்த ஞானம் என்பது மனிதர்களிடையே மிகவும் ஊறிப்போன விஷயம். மனிதர்களிடையே பொருள்கள் தனித்தனி என்ற உணர்வைப் போக்கி அனைவருள்ளும் விழிப்புணர்ச்சி கொண்டுவந்து நேரம் என்பதில்லை என்று வரும் பரிணாம மாற்றத்தில் சிறு பகுதி நாம் இப்பொழுது செய்து கொண்டிருப்பது. யுகம் யுகமாக மனித இனம் பழகியிருந்த மன பிம்பங்களை உடைக்கின்றோம். இந்த மனப் பிம்பங்கள் அளப்பரிய அளவில் மிகுந்த கஷ்டங்களை மனித சமுதாயத்திற்குக் கொடுக்கிறது. கொடியது என்று இதை நான் அழைக்கவில்லை. இதை சுதாரிப்பற்ற தன்மை அல்லது கிறுக்குத்தனம் என்றழைப்பது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

இந்தப் பழைய ஞானத்தெளிவிலிருந்து அதாவது பழைய சுதாரிப்பற்ற தன்மையிலிருந்து வெளியேறுவதற்கு நாம் ஏதாகிலும் செய்ய வேண்டுமா? அல்லது எப்படியும் மாற்றம் வந்தே தீருமா? இந்த மாற்றம் தவிர்க்க முடியாததா?

விளக்கம் கோரும் கேள்வி. ஏதாவது செய்வதும் அல்லது அதுவாக நிகழக்கூடியதும் சொல்லப் போனால் ஒன்றுதான். நீங்கள் அந்த முழுமையின் ஞானத் தெளிவில் ஒன்றியவர்கள். அதனால் இரண்டையும் பிரிக்க இயலாது. மக்கள் செய்வார்கள் என்று தீர்மானமாகக் கூறிவிட முடியாது. தவிர்க்க முடியாது என்றோ தன்னால் நிகழும் என்றோ சொல்லிவிடவும் முடியாது. உங்கள் ஒத்துழைப்புத் தேவையானது. ஆனாலும் இது மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில் மிகப் பெரிய அளவிலான மாற்றம் மற்றும் மனித இனம் அழியாதிருக்க வழி.

12.இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உள்ள சந்தோஷம்

உளவியலிலான நேரத்திற்கு உங்களை அறியாமல் நீங்கள் தாவி விட்டதை எச்சரிக்கும் அளவுகோலாக இதை நீங்கள் உபயோகிக் கலாம்: நீங்கள் செய்யும் செயலில் ஒரு மகிழ்ச்சி, ஒரு எதார்த்தம், ஒரு எளிமை இருக்கிறதா என்று உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அப்படி இல்லை என்றால் நேரம் நிகழ்கால நொடிகளைமூடிவிட்டது மற்றும் வாழ்க்கை என்பது சுமையான தென்றோ கஷ்டமானதென்றோ கண்டுணரப்படுகிறது என்றாகும்.

நீங்கள் செய்யும் செயலில் ஒரு மகிழ்ச்சி, ஒரு எதார்த்தம், ஓர் எளிமை இல்லை என்றால் நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டுள்ளீர் களோ அதனை மாற்ற வேண்டும் என்பதில்லை. 'எப்படி' என்பதை மாற்றினால் போதும். 'எப்படி' என்பது 'என்ன' என்பதைவிட முக்கியமானது. ஒரு செயல் செய்து முடிக்கும் பலனில் உங்கள் கருத்தைச் செலுத்துவதைவிட அச்செயலைச் செய்யும்பொழுது அதிக கவனம் செலுத்த முடியுமா என்று பாருங்கள். உங்கள் முழு கவனத்தையும் இப்பொழுது என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதில் செலுத்துங்கள். அது நீங்கள் அச்செயலை முழுவதும் ஒத்துக் கொண்டுவிட்டீர்கள் என்றாகும். ஏனென்றால் ஒன்றின்மீது முழுக்கவனம் செலுத்திக் கொண்டு அதே சமயம் அதை எதிர்க்கவும் முடியாதல்லவா?

இப்பொழுது எனப்படும் நிகழ்கால நொடிகளை நீங்கள் மதிக்கும் பொழுது உங்கள் போராட்டம் ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிடுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை சந்தோஷம்; சுலபம் என்று நகர்கிறது. நீங்கள் செய்யும் ஒரு சிறிய செயல்கூட அன்பு, கவனிப்பு, தரம் ஆகிவற்றைப் பெற்றிருக்கிறது.

அதனால் நீங்கள் செய்யும் செயலில் உள்ள இலாபத்தில் கவனம் செலுத்தாதீர்கள்--- உங்கள் செயலில் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். தானாகவே பலன் வரும். இது ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆன்மீகப் பழக்கம். பகவத்கீதை என்னும் மிகவும் பழமை வாய்ந்த ஆன்மீக உபதேசத்தில் உங்கள் செயலின் லாபத்தைப் பார்க்காதீர்கள் என்பது கர்ம யோகா என்றழைக்கப்படுகிறது. அது புனிதமான வழியாக உபதேசிக்கப்படுகிறது.

இப்பொழுதைக் கடந்தால் நலம் என்ற மன வற்புறுத்தலிலிருந்து விடுபட்டு விட்டீர்கள் என்றால், இயல்புநிலை உங்கள் செயல் அனைத்துள்ளும் வந்துவிடுகிறது. 'நவ்' என்னும் இப்பொழுதில் உங்கள் கருத்தும் கவனமும் வந்துவிட்டால் நீங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையை, ஒரு அமைதியை, ஒரு நிசப்தத்தை உணர்வீர்கள். நீங்கள் உங்கள் திருப்திக்கும் முழுமைக்கும் வருங்காலத்தை நம்பி இருக்கமாட்டீர்கள். மற்றும் அது உங்களைக் காப்பாற்றக் கூடியதாக உணரமாட்டீர்கள். அதனால் செய்யும் செயலில் பலனை இணைத்துக் கொள்ள மாட்டீர்கள். வெற்றியோ அல்லது தோல்வியோ உங்களது இயல்பான நிலையை மாற்றும் திறன் கொண்டிருக்காது. உங்கள் வாழ்க்கையின் பிடியில் உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையைக் கொண்டுவாருங்கள்.

உளவியலான நேரம் இல்லாதபோது நீங்கள் என்பது உங்கள் இயல்பு நிலையிலிருந்து பெறப்படுகிறது. உங்களது தனிப்பட்ட கடந்த காலத்திலிருந்து இல்லை.

அதனால் நீங்கள் யாராக இருக்கிறீர்களோ அது தவிர வேறு யாராகவும் நீங்கள் மாறவேண்டிய தேவையில்லை. உலகின் பார்வையில் உங்கள் வாழ்வின் சூழ்நிலைகளின் தரத்தைப் பொறுத்து பணக்காரராக, அறிவாளியாக, வெற்றியாளராக, இதிலிருந்து அதிலிருந்து விலகியவராக, இருப்பீர்கள். ஆனால் ஆழத்தில் இயல்பு நிலையின் பரிமாணத்தில் முழுமையானவராக இப்பொழுதில் இருப்பீர்கள்.

அந்த முழுமையான நிலையில் உங்களால் இவ்வுலக வெற்றிகளை அடைய முடியுமா?

கண்டிப்பாக. ஆனால் கற்பனையான எதிர்பார்ப்புகள் அதாவது யாராவது உங்களைக் காப்பாற்றுவார்கள் என்றோ, சந்தோஷமடையச் செய்வார்கள் என்றோ உங்களிடம் இருக்காது. உங்கள் வாழ்வின் சூழ்நிலையைப் பொறுத்தவரை எதாவது அடைய வேண்டியிருக்கும் அல்லது சாதிக்க வேண்டியிருக்கும். அது உலகின் பொருள், லாபம் அல்லது நஷ்டம். ஆனால் ஆழத்தில் நீங்கள் ஏற்கனவே முழுமையானவர். அதை நீங்கள் உணரும் பொழுது உங்கள் செயல்களில் சந்தோஷமான, சுலபமான சக்தி இருக்கும்.

உளவியலான நேரத்தைவிட்ட பின்பு உங்கள் குறிக்கோளை அடைய பயம், கோபம் இருக்காது. மற்றும் திருப்தி இன்மை மிக்க கடுகடுப்பான தீவிரத்தில் அல்லது வேறு யாரோ ஆக வேண்டிய தீவிரத்தில் இருக்க மாட்டீர்கள். தோல்வியைத் தழுவ நேரிடுமே என்ற அச்சத்தில் செயலிழந்து இருக்க மாட்டீர்கள். அதாவது உள்மனத்தைப் பொறுத்தவரை ஒன்றை இழப்பது என்பது தன்னை இழப்பது என்பதாகும். நீங்கள் என்பதை, இயல்பு நிலையிலிருந்து கொண்டு வரும்பொழுது எதுவாகவோ 'மாறவேண்டும்'' என்ற தேவை இருக்காது. மேலும் உங்களது சந்தோஷமோ நீங்கள் யார் என்பதோ, குறிக்கோள் நிறைவேறுவதிலிருந்து கிடைக்காது. பயத்திலிருந்து விடுதலை அடைந்திருப்பீர்கள். ஒரு நிரந்தரத்தை உலக இயல் பொருளில், ஒரு நஷ்டத்தில், ஒரு பிறப்பு இறப்பில், தேடமாட்டீர்கள். உண்மையில் இவைகளில் கிடைக்கவும் செய்யாது. சூழ்நிலைகள், தருணங்கள், இடங்கள், மக்கள் இவையெல்லாம் நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் சந்தோஷத்தைக் கொடுக்காவிட்டால் நீங்கள் துயருறுவதில்லை.

எல்லாம் மதிப்பானவை. ஆனால் குறி எதிர்ப்பு உடையவை இல்லை. உலகியல் உருக் கொண்டு எல்லாம் பிறக்கின்றன மற்றும் இறக்கின்றன. அதன் அடியில் உள்ள சாசுவதம் தெரியும். நீங்கள் ''உண்மையில்லாதால் பயமுறுத்த முடியாது'' என்று அறிவீர்கள்.

இது உங்கள் இயல்பான நிலையாக இருக்கும் பட்சத்தில் எப்படி வெற்றி அடையாமல் போவீர்கள்? நீங்கள் எற்கனவே வெற்றியடைந்தவர்தான்.

∫

அத்தியாயம் 4

இப்பொழுதைத் தவிர்க்க மனது கையாளும் யுக்திகள்.

1.இப்பொழுதை இழப்பது : கற்பனையில் மூழ்குவது.

நேரம் என்பதே கற்பனை என்று முழுவதும் ஒத்துக் கொண்டாலும் வாழ்க்கையில் அது எனக்கு என்ன மாற்றத்தைக் கொண்டுவரப் போகிறது? நேரம் என்பதை முழுவதும் கொண்டுள்ள உலகில்தானே நான் வசிக்கிறேன்.

அறிவார்த்தமானவற்றை ஒத்துக் கொள்வது என்பது மற்றொரு நம்பிக்கை. அதனால்மாற்றம் என்பது ஏற்படாது. இந்த உண்மையை உணர நீங்கள், அதில் வாழவேண்டும்; உங்கள் உடலில் ஒவ்வொரு செல்லிலும் உயிரோட்டம் உள்ளது. ஒவ்வொரு நொடியிலும் உங்களின் இயற்கையான இயல்புநிலையின் மகிழ்ச்சியை உங்களால் உணர முடியுமானால் அப்பொழுது சொல்லலாம் நீங்கள் நேரத்தைத் தவிர்த்துவிட்டீர்கள் என்று.

ஆனாலும் நாளைக்கு எனக்கு வந்திருக்கும் பில்லுக் கெல்லாம் பணம் கட்டியாகவேண்டும். நான் வயதாகி எல்லோரையும் போல்தான் இறக்கப்போகிறேன். நான் எப்படி நேரத்திலிருந்து விடுதலையாகிவிட்டேன் என்று கூறமுடியும்?

நாளைக்குப் பில் கட்டவேண்டும் என்பது கஷ்டம் இல்லை. நமது உடல் பிரபஞ்சத்தில் கலப்பது என்பது கஷ்டமில்லை. இப்பொழுதை இழப்பதுதான் கஷ்டம். சொல்லப்போனால் ஒரு கற்பனையானது ஒரு சூழ்நிலையாக, சந்தர்ப்பமாக, உணர்வாக,

ஒருவரின் தனிப்பட்ட கஷ்டமாக, சோகமாக மாறிவிடுகிறது. இப்பொழுதை இழப்பது இயற்கையான இயல்பு நிலையை இழப்பதாகும்.

நேரத்திலிருந்து விடுதலையாவது என்பது, உங்களை அடையாளம் காட்டுவதற்கு ஓரளவு கடந்த காலத் தேவையோ, அல்லது உங்களை முழுமையாக்க எதிர்காலத் தேவையோ கொள்ளாமல் இருப்பது. அது உங்களது ஞானத்தெளிவடைந்த, உன்னதமான நிலையைக் குறிக்கிறது. இம்மாற்றம் சில சமயங்களில் மிகவும் வெளிப்படையாக, திரும்புதல் இல்லாத முழுமாற்றமாக இருக்கும். ஒரு பெரிய கஷ்டத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அக்கஷ்டத்திற்கு நடுவில் ஒரு முழுமையான அர்ப்பணிப்பாகிவிடுகிறது. ஆனால் பலருக்கு இந்நிலை அடைய பயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இந்த நேரம் என்பதனைக் கடந்த நிலை ஒரு சிறு கீற்றுப்போல் குறைந்த கால அளவில் ஒருவரில் தொடங்கும் பொழுது, இந்த நேரம் இல்லாத தன்மையிலும் நேரம் என்ற பரிமாணம் உள்ள பழைய தன்மையிலும் மாறி மாறி இயங்குவார்கள். உங்கள் கவனம் இப்பொழுதில் உண்மையில் எவ்வளவு குறைவாக உள்ளது என்று கவனியுங்கள். நீங்கள் உண்மையில் இப்பொழுதில் இல்லை என்பதை அறிந்து கொள்வதே பெரிய வெற்றி. இதை உணர்ந்தவுடனேயே நிகழ்வில் இருக்கிறீர்கள்--- அது கடிகார நேரத்தைப் பொறுத்தவரை இரண்டு நொடியாக இருந்தால்கூட. பின்னர் வருங்காலம் எதிர்காலம் என்பதைத் தவிர்த்து அடிக்கடி இப்பொழுதில் நீங்களாகவே கருத்தைச் செலுத்துகிறீர்கள். மேலும் இப்பொழுதில் எவ்வளவு நேரமாக இல்லை என்பதையும் இந்நிலையில் உங்களால் சொல்ல இயலும். நீங்கள் சுத்தமாக எப்பொழுதும் நிகழ்நொடிகளில் நிலையாக இருப்பதற்கு முன்சுதாரிப்பான நிலைக்கும் சுதாரிப்பற்ற நிலைக்கும் மாறி மாறிக் கொண்டே இருப்பீர்கள். அதாவது இயற்கையான இயல்பு நிலையிலும் மற்றும் மனது நான் என்று அடையாளம் கொண்ட நிலையிலும் மாறி மாறி இருப்பீர்கள். இப்பொழுதை இழப்பீர்கள். மீண்டும் மீண்டும் இப்பொழுதிற்கு வருவீர்கள். கடைசியாக இப்பொழுதில் தங்கிவிடுவீர்கள்.

பலருக்கு இப்பொழுது என்பதே அவர்கள் அறிந்திராத ஒன்று. எப்பொழுதாவது எதேச்சையாக அவ்வாறு இப்பொழுதில் இருக்கிறோம் என்றுகூட அறியாமல் வந்து போவார்கள். பலர் சுதாரிப்பான நிலையிலும் சுதாரிப்பற்ற நிலையிலும் மாறி மாறி ஊசலாடுவதுபோல் தோன்றினாலும் அது சுதாரிப்பற்ற நிலையைச் சார்ந்ததுதான்.



2.சாதாரண சுதாரிப்பற்ற நிலை மற்றும் மிகவும் சுதாரிப்பற்ற நிலை. சுதாரிப்பற்ற நிலையின் படிகள் என்று எதைக் குறிப்பிடுகிறீர்கள்.

உங்கள் உறக்கத்தின்போது தொடர்ந்து கனவு காணும் நிலை, கனவு அற்ற நிலை என்று மாறி மாறி இருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்திருப்பீர்கள். அதைப்போலவே விழித்துக் கொண்டிருக்கும் போதும் சாதாரண சுதாரிப்பற்ற நிலை மற்றும் முழுவதும் சுதாரிப்பற்ற நிலை என்று மாறி மாறி இருக்கிறீர்கள். சாதாரண சுதாரிப்பற்ற நிலை என்று எதைச் சொல்கிறேன் என்றால் உங்கள் எண்ணங் களையும் உணர்வுகளையும் மேலும் உங்கள் எதிர்விளைவு களையும் விருப்பு வெறுப்புகளையும் நான் என்று கொள்வதைக் கூறுகிறேன். அதுதான் பலரின் சாதாரண மனநிலை. அந்த நிலையில் நீங்கள் உள்மனத்தின் ஆளுமையில் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையை மறந்துவிட்டீர்கள். அந்நிலை சோகம் மற்றும் வலி நிறைந்தது. மற்றும் அமைதியில்லாத தன்மை, திருப்தியற்ற தன்மை, கடுகடுப்பு, பயம் என்பதன் பின்னணியில் இருக்கும் நிலையாகும். இதை நீங்கள் வேண்டாததென உணர மாட்டீர்கள். ஏனென்றால் இதுதான் வழக்கமான வாழ்க்கை என்றாகிவிடும். இது, பின்னணியில் ஒரு மின்விசிறி அல்லது குளிர் சாதனப் பெட்டியின் சத்தம் இருந்தபோதிலும் அதை வழக்கமான தாகக் கொண்டு, அது நிறுத்தப்படும்போது திடீரென நிம்மதியை உணர்வது போன்றதாகும். பலர் போதை தரும் பானம்,

மாத்திரைகள், உடல் உறவு, சாப்பாடு, வேலை, தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, கடைத் தெருவிற்குச் செல்லுதல் போன்ற தம்மை இழக்கச் செய்வனவற்றை அந்த அமைதியின்மையைப் போக்குவதற்காகத் தம்மை அறியாமல் செய்வார்கள். எதையும் சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தி அதில் ஆழமாகி ஒன்றினுக்கு அடிமையான தன்மை தோன்றும். மேலும் இவ்வாறு எதைப் பயன்படுத்தினாலும் சிறிது காலத்திற்குத்தான் விடுதலை கிடைக்கும்.

ஏதாவது மிகப் பெரிய சவால் தோன்றும்போது, ஒரு பெரிய இழப்பு, ஒரு உறவு முறிதல் போன்று ஒரு பெரிய இடர் உண்மையாகவோ அல்லது கற்பனையிலோ தோன்றும்போது சாதாரண சுதாரிப்பற்ற தன்மையிலிருந்து அமைதி இன்மை, மிகுந்த வலிக்குச் சென்று விடும். இது சாதாரண அமைதியின்மையின் ஆழமான பகுதி. அதைவிட வேறுபாடு உடையது என்று சொல்ல முடியாது ஆனால் ஆழமானது.

சாதாரண சுதாரிப்பற்ற தன்மையில் வழக்கமாக ஒன்றினை எதிர்ப்பதால் அல்லது ஒத்துக்கொள்ளாததால் ஒரு அமைதியின்மை, மற்றும் திருப்தி இல்லாத தன்மை ஏற்படுவதைப் பலர் வழ்க்கமான வாழ்க்கை என்று ஒத்துக் கொள்வார்கள். ஒரு சவாலான நிலமை அல்லது உள்மனம் பாதிக்கப்படும் மாதிரியான சூழ்நிலை ஏற்படும் பொழுது அந்த எதிர்ப்பு அதிகமாவதால் கோபம், மிகுந்த பயம், எரிச்சல், வேதனை போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் தோன்று கின்றன. ஆழமான சுதாரிப்பற்ற நிலை என்பது என்னவென்றால் மனவலி தூண்டப்பட்டு நீங்கள் அவ்வலியாக உங்களை அடையாளம் காண்கிறீர்கள் என்பதுதான். மிகுந்த சுதாரிப்பற்ற நிலையில்லாமல் மக்கள் வன்முறையில் இறங்க மாட்டார்கள். மக்கள் கூட்டமாகக்கூட, அல்லது ஒரு நாடேகூட எதிர்மறை உணர்வின் களமாக ஆவது எங்கும் எக்காலத்திலும் நடக்கும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் எவ்வாறு சவாலான சூழ்நிலைகளைக் கையாளுகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து உங்கள் சுதாரிப்பின் தன்மையை விளங்கிக் கொள்ளலாம். சவாலான சூழ்நிலை தோன்றும் பொழுது சுதாரிப்பற்ற தன்மையில் உள்ள ஒரு மனிதன் மிகவும் சுதாரிப்பற்ற நிலைக்குச் சென்று விடுவான். விழிப்புடன் எதிர் கொள்ளும் மனிதன் அதிகம் சுதாரிப்புள்ளவனாகிவிடுவான்.

ஒரு சவாலான சூழ்நிலையை நீங்கள் விழிப்பெய்தப் பயன் படுத்தலாம் அல்லது ஆழமான தூக்கத்திற்கு அது உங்களை இழுத்துச் செல்ல அனுமதிக்கலாம். சுதாரிப்பற்ற நிலையில் உங்கள் கனவுகள் பின்னர் அச்சுறுத்தலாக மாறிவிடுகின்றன.

தனியாக அறையில் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, காட்டுப் பாதையில் நடக்கும்போது, மற்றவர்கள் பேசுவதைக் கேட்கும் பொழுது போன்ற சாதாரண சூழ்நிலைகளில் சுதாரிப்புடன் இருக்க முடியாவிட்டால் ஏதாவது பிரச்சினை நடக்கும் பொழுது, அல்லது பிரச்சினையான மக்களை எதிர் கொள்ளும் பொழுது அல்லது இழப்பு ஏற்படும் பொழுது சுதாரிப்பாக இருக்க உங்களால் முடியாது. ஒரு எதிர் விளைவு உங்களை ஆட்கொண்டு விடும். அது பெரும்பாலும் பயமாக இருந்து உங்களை இன்னும் ஆழத்திற்குக் கொண்டு சென்றுவிடும். அந்த சவால்கள்தான் உங்களைப் பரிசோதிக்க உகந்தது. நீங்கள் அவற்றை எவ்வாறு கையாளுகிறீர்கள் என்பது உங்கள் சுதாரிப்பான நிலை எங்குள்ளது என்பதை உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் சொல்கிறதே தவிர உங்களால் எவ்வளவு நேரம் கண்ணை மூடிக் கொண்டிருக்க முடியும் அல்லது முடியாது என்று மேலெழுந்தவாரியாகக் கூறவில்லை.

அதனால் வாழ்க்கை சாதாரணமாகப் போய்க் கொண்டு இருக்கும் நேரங்களில் மிகுந்த சுதாரிப்பைக் கொண்டுவருவது மிகவும் முக்கியம். இயல்பு நிலையில் இருக்க, சக்தியை வளர்த்துக் கொள்ள இது ஒரு நல்ல உபாயம் ஆகும். இது உங்களுள்ளும் உங்களைச் சுற்றியும் ஒரு சக்திக்களத்தை உருவாக்கி நல்ல அலைவரிசையைக் கொணர்கிறது. வெளிச்சத்திற்குள் எப்படி இருள் நுழையாதோ அது போன்று சுதாரிப்பற்ற தன்மை, எதிர்மறை உணர்வுகள் வன்முறை, ஒதுக்குதல் போன்ற எதுவும் உங்கள் சக்திக் களத்துக்குள் நுழையாது.

இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருப்பதற்கு முக்கியமானது, ஒரு பார்வையாளராக உங்களது எண்ணங்களையும் உணர்ச்சி களையும் பார்ப்பது ஆகும். அவ்வாறு பார்க்கும் பொழுது எப்போதாவதுதான் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உணர்ந்து ஆச்சரியப்படுவீர்கள். மற்றும் சுதாரிப்பற்ற நிலையின் பின்னணியில் உள்ள மந்தத் தன்மையை

உணரலாம். ஒன்றுக்குத் தீர்வு கொடுக்கும் பழக்கத்தாலும்; திருப்தி இல்லாமல் இருப்பதிலும். இப்பொழுதை வருங்காலத்தில் பார்ப்பதிலும் உங்களுள் எண்ணங்கள் சம்பந்தப்பட்டு எவ்வளவு கஷ்டமான எதிர்ப்பு உள்ளது என்பதை உணரலாம். அதேபோல் உணர்வு சம்பந்தப்பட்டு அமைதியின்மை, மனஉளைச்சல், மனஅழுத்தம் படபடப்பு தோன்றுவதைக் காணலாம். எதிர்ப்பு தோன்றும்போது இந்த இரண்டு நிலையும் இருக்கும்.



3.எதைத் தேடுகிறார்கள்

கார்ல் ஜங்க் தனது புத்தகத்தில் அமெரிக்காவின் பூர்வீக மக்களின் தலைவர் ஒருவருடன் உரையாடியதில் அவர், வெள்ளையர்கள் மன அழுத்தம் நிறைந்த முகத்துடனும் வெறிக்கும் கண்களுடனும் கொடூரமாக இருப்பதாக எண்ணுவதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். மேலும்; 'அவர்கள் எதையாவது தேடிக் கொண்டிருக்கின்றனர். எதைத் தேடுகின்றனர்? வெள்ளையருக்கு எதாவது வேண்டியிருக்கிறது. அவர்கள் சாதாரணமாக இருப்பதில்லை. அமைதியின்றி இருக்கின்றனர். அவர்களுக்கு என்ன வேண்டும்? எங்களுக்குத் தெரியவில்லை. அவர்கள் பைத்தியம் என்று நாங்கள் நினைக்கிறோம்.'' என்று அவர் பேசியதைக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இந்த அமைதியின்மை என்பது வடக்கத்திய நாடுகள் தொழில் மயம் ஆவதற்கு முன்பே அடித்தளமாக இருந்தபோதிலும்; வடக் கத்திய நாகரிகம் உலகம் முழுவதும் பரவியுள்ள நிலையில் எப்பொழுதும் உள்ளதைவிட இப்பொழுது அதிகமாக உள்ளது. இம்மனநிலை இயேசுநாதர் காலத்திலும் இருந்தது. புத்தர் காலத்திற்கு 600 வருடங்களுக்கு முன்பும் இருந்தது. அதற்கு முன்பும் கூட இருந்திருக்கிறது. இயேசுநாதர் தன் சீடரிடம், 'ஏன் படபடப் பாக அமைதியின்றி இருக்கிறாய்? இந்த படபடப்பான எண்ணம் உன் வாழ்நாளில் ஒரு நாளைக் கூட்டப் போகிறதா?'' என்றார். திரும்புத் திரும்ப வேண்டும் என்று நினைப்பதும் ஏங்குவதும்தான் துன்பத்திற்கு காரணம் என்று புத்தர் போதித்துவந்தார்.

இப்பொழுதை எதிர்ப்பது என்னும் சீர்குலைவு, இயற்கையான இயல்பு நிலையை இழப்பது என்பதுடன் தொடர்புடையது என்னும் விழிப்புணர்ச்சி இக்கால நாகரிகத்தின் அடிப்படையில் இல்லை. பிராய்ட் இந்த அமைதியின்மை அடித்தளத்தில் இருப்பதை உணர்ந்து, "சிவிலைசேஷன் அன்ட் இட்ஸ் டிஸ்கன்டென்ஸ்" என்ற அவர் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார். ஆனால் அதன் ஆணிவேரையும் அதிலிருந்து விடுதலை அடைய முடியும் என்பதையும் அவர் உணரவில்லை. இந்த ஒட்டு மொத்தமான எங்கும் பரவியுள்ள இந்த சீர்குலைவு, மிகுந்த சந்தோஷ மின்மையையும் மற்றும் வன்முறையான நாகரிகத்தையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. அதனால் அதன் அழிவையும் மற்றும் மற்ற உயிரினங்களின் அழிவையும் எதிர் நோக்கும் பயங்கரத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது.



4.சாதாரண சுதாரிப்பற்ற தன்மையைப் போக்குதல்

இதிலிருந்து எப்படி வெளிவருவது?

நீங்கள் சுதாரிப்பைக் கொண்டு வாருங்கள். உங்களிடம் உள்ள அமைதியின்மை, திருப்தியின்மை. கஷ்டம், மன அழுத்தம் எல்லாம் எந்தெந்த வழிகளில் ஒரு தேவையில்லாத தீர்ப்பைக் கொடுப்ப தாலும், எதார்த்தத்தை எதிர்ப்பதாலும், இப்பொழுதை விலக்கு வதாலும் உங்களுக்கு வருகிறது என்று கவனியுங்கள். சுதாரிப்பற்ற தன்மை விலகுகிறது என்றால் அங்கு சுதாரிப்பின் வெளிச்சம் புகுகிறது என்று பொருள். மேலும் ஆழமான சுதாரிப்பற்ற தன்மை உங்களை ஈர்க்கும் பொழுது அதைக் கையாள்வது எளிதாக இருக்கும். ஆனால் சுதாரிப்பற்ற தன்மையை இனங்கண்டு கொள்வது சுலபமல்ல. ஏனென்றால் இயற்கையானது என்று தோன்றும்.

மனதின் உணர்வு நிலையை நீங்களே அடிக்கடி பார்த்துக் கொள்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். நான் இப்பொழுது அமைதியாக இருக்கிறேனா என்று கேட்டுக் கொள்வது நல்ல

கேள்வி அல்லது என்ன நடக்கிறது என்று பார்க்கும் சுவாரஸ்யத்தை உள்ளேயும் காட்டுங்கள். உள்ளே சரியாக நுழைய முடிந்து விட்டால் எல்லாமே வெளியே சரியாக இருக்கும். உள்ளே சரியாக இருப்பதுதான் முதன்மையானது. வெளியே சரியாக இருப்பது அடுத்தது. இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதில்களை உடனே அளிக்காதீர்கள் உள்ளே நோக்குங்கள். என்ன மாதிரியான எண்ணங்கள் உங்களுள் தோன்றுகின்றன? என்ன மாதிரி உணர்வு இருக்கிறது? உங்கள் கவனத்தை உடலில் கொண்டு வாருங்கள். எதாவது மன அழுத்தம் உள்ளதா? ஏதாவது பின்னணியில் எதிர்ப்பு இருந்தால் மற்றும் செயலற்ற மந்த நிலை ஏற்பட்டிருந்தால் வாழ்வை எதிர்த்து, எதற்காக இப்பொழுதைத் தவிர்க்கிறீர்கள் என்று கவனியுங்கள். பல வழிகளில் மக்கள் நிகழ் நொடிகளைத் தவிர்க்கின்றனர். நான் சில உதாரணங்களைக் கூறுகிறேன். கொஞ்சம் பயிற்சி கொள்வதன் மூலம் மற்றும் உள்ளே கவனிப்பதன் மூலம் கூர்மையானவராகலாம்.



5.சந்தோஷமற்ற நிலையிலிருந்து விடுதலை.

நீங்கள் செய்யும் செயலை வெறுத்துக் கொண்டே செய்கிறீர்களா? அது உங்கள் வேலையாக இருக்கலாம். அல்லது நீங்கள் செய்வதாக ஒத்துக் கொண்ட செயலாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு நெருங்கிய நிலையில் இருப்பவரிடம் வெளியே சொல்ல முடியாத வெறுப்பு இருக்கிறதா? நீங்கள் வெளியிடும் சக்தி உங்களுள்ளும் வெளியிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் தன்மை உடையதாய் இருக்கிறதா? உள்ளே நன்றாகப் பாருங்கள். ஏதாவது வெறுப்பு மற்றும் பிடிக்காத தன்மை இருக்கிறதா? அப்படியிருந்தால் மனதளவில் மற்றும் உணர்வு அளவில் அதை உற்று நோக்குங்கள். அந்த சூழ்நிலையில் என்ன மாதிரியான எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன. அதன்பின் உணர்வைப் பாருங்கள். உடல் அந்த உணர்வுகளுக்குக் காட்டும் எதிர் விளைவைப் பாருங்கள். உணர்வுகளை உணருங்கள். அது சந்தோஷமானதாக இருக்கிறதா? சந்தோஷம்

இல்லாது இருக்கிறதா? இந்த சக்தியைத்தான் உங்களுள் விரும்புகிறீர்களா? அதைத் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடுமா?

உங்களை யாராவது பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கலாம். நீங்கள் செய்யும் செயல் கடுமையானதாக இருக்கலாம். நெருக்கமாக இருப்பவர் நேர்மையில்லாமல் இருக்கலாம். மேலும் சுதாரிப்பற்று கடுகடுப்பாக இருக்கலாம். ஆனால் இதெல்லாம் ஒரு பொருட்டே இல்லை. உங்கள் எண்ணங்கள் உணர்வுகள் இவற்றைச் சரி என்று தேர்வு செய்வதும்; தவறு என்று தேர்வு செய்வதும் ஒரு வித்தியாசத்தைக் கொண்டுவரப் போவதில்லை. விஷயம் என்ன வென்றால் எதையும் எதிர்க்கிறீர்களா? அப்படி என்றால் இத்தருணத்தை எதிர்க்கிறீர்கள். நீங்கள் சந்தோஷமற்ற தன்மை மற்றும் வேறுபாட்டை உள்ளேயும் வெளியேயும் கொண்டு வந்துவிட்டீர்கள். உங்களது சந்தோஷமற்ற தன்மை உங்களுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் மாசு அடையச் செய்வதுடன், நீங்களும் ஒரு பகுதியாக இயங்கும் இந்தத் திரளான மனித சமுதாயத்தின் மனத்தையும் மாசு அடையச் செய்கிறீர்கள். இந்த சமுதாயத்தின் மாசடைந்த தன்மை என்பது உள்ளே உள்ள மாசின் பிரதிபலிப்பு தான். கோடிக்கணக்கான மக்கள் மனதில் இடைவெளியைக் கொண்டு வருவதற்குப் பொறுப்பேற்காததுதான்.

நீங்கள் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருந்ததை நிறுத்திவிட்டு, மனம் திறந்து நீங்கள் நினைப்பதைக் குறிப்பிட்ட நபரிடம் சொல்வதும், சூழ்நிலையைச் சுற்றி நீங்கள் கொண்டுள்ள எதிர்மறை களைக் களைந்து விடுவதும் உங்களை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொண்டுள்ள உருவத்தைப் பலப்படுத்துவதும் ஆகும். இது எவ்வளவு அவசியமற்றது என்று புரிந்து கொள்வது முக்கியம். எதிர்மறை உணர்வு காரிய சாதனையைக் கொண்டு வராது. எதிர்மறை என்பது மாற்றங்களை வரவிடாது. எதிர்மறை உணர்வுகளுடன் செயல்படுவது மாசு உண்டாக்கி அதிக வலியையும் சந்தோஷமின்மையையும் கொடுக்கும். உள்ளே எதிர்மறை உணர்வுகளுடன் இருப்பது மற்றவரையும் தொற்றிக் கொள்ளும். ஒரு நோயைவிட எளிதில் பரவும். அவ்வாறு பரவுவதைத் தவிர்க்க அதிக சுதாரிப்பு வேண்டும்.

நீங்கள் இந்த உலகை மாசடையச் செய்கிறீர்களா? அல்லது சுத்தம் செய்கிறீர்களா? உங்கள் மனதில் உள்ள இடைவெளியைப்

பாதுகாப்பது உங்கள் பொறுப்பு. அதற்கு வேறு யாரும் பொறுப்பேற்க முடியாது. அதேபோல் இந்தப் புவியைக் காப்பதும் உங்கள் பொறுப்புதான். எது உள்ளே இருக்கிறதோ அதுதான் வெளியேயும் பரிணமிக்கும். மனிதர்கள் உள்ளே உள்ள மாசை நீக்கினார்கள் என்றால் வெளியே அசுத்தப்பட மாட்டார்கள்.

எவ்வாறு எதிர்மறைகளைத் தவிர்க்கலாம் என்று கூறுகிறீர்கள்?

அதை விட்டுவிடுவது மூலம்தான். சுட்டுப் பொசுக்கும் தணல் உங்கள் கையில் இருந்தால் அதை எவ்வாறு எறிவீர்கள்? தேவையில்லாத சுமையைத் தூக்கி நடந்தால் எவ்வாறு தூக்கிப் போடுவீர்கள்? இந்த வலியை அனுபவிக்க வேண்டாம் என்றுணர்ந்து அல்லது இனி இதைச் சுமக்க வேண்டாம் என்றுணர்ந்து அதைப் போகவிட்டுவிடுவீர்கள். ஆழமான சுதாரிப்பற்ற தன்மை அதாவது மனவலி அல்லது ஆழமானவலி அல்லது அன்பானவர்களை இழப்பது போன்ற நிகழ்வை சந்திக்கும் பொழுது ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும் மற்றும் அதனுடன் இப்பொழுதின் ஒளியையும் இணைத்து மாற்றத்தைக் கவனமாகக் கொண்டு வரவேண்டும். பல சாதாரண சுதாரிப்பற்ற தன்மைகளை விட்டு விடும் வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று உணர்வதாலோ அல்லது நீங்கள் வாழ்க்கை என்பது சுமையான எண்ணங்கள் அல்ல என்று உணர்வதாலோ அவற்றை வேண்டாம் இனி தேவையில்லை என்று விட்டுவிடமுடியும். அதாவது இது நீங்கள் இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கிவிட்டீர்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது. இந்த இப்பொழுதின் சக்திதான் இந்த வாய்ப்பை அளிக்கிறது.

சில உணர்வுகளை எதிர்மறை என்று சொன்னீர்களானால் மனதில் நல்லது கெட்டது என்று இரு துருவங்களை அல்லவா கொண்டு வருகிறீர்கள்.

இல்லை. நல்லது கெட்டது என்பது இப்பொழுதை நல்லது கெட்டது என்று கொண்டிருந்தபொழுது தோன்றியது. மனது கெட்டது என்று கொண்டபொழுது எதிர்மறை உணர்வுகள் தோன்றின.

சிலவற்றை நீங்கள் எதிர்மறை என்று கூறும்பொழுது பார்க்கப்போனால் அது இருக்கக்கூடாது என்றுதானே சொல்கிறீர்கள். அப்படி என்றால் அந்த உணர்வுகள் இருக்கக்கூடாதுதானே. நம்முள் தோன்றும் உணர்வுகளை நாம் தரம் பிரிக்காமல் அவற்றை அனுமதிக்க வேண்டும். அவற்றை நல்லது கெட்டது என்று பிரிக்க வேண்டிய தில்லை என்றுதான் இதுகாறும் உணர்ந்துவந்தேன். சோகம், கோபப்படுதல், வெறுப்பு, போல் எது தோன்றி னாலும் பரவாயில்லை.. இல்லாவிட்டால் உள்ளே எதிர்ப்பு, முறிவு தோன்றும். அப்படியே இருப்பது நலமானதுதான்.

ஆமாம். மனதில் ஏதாவது வழக்கமாக நினைக்கும் தன்மை இருந்தால் அல்லது ஒரு உறுத்தல் உணர்வு இருந்தால், எதிர் விளைவைக் கொண்டுவந்தால் அதை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். மனது இதை மட்டும்தான் கொண்டுவரவேண்டும் என்ற அளவிற்கு உங்களுக்கு சுதாரிப்பு இருக்காது. இதில் உங்களுக்குத் தேர்வு செய்யும் சக்தி மட்டும் இருந்தால் சந்தோஷத்தை விட்டுவிட்டு சோகத்தையா தேர்ந்தெடுப்பீர்கள். அமைதியை விட்டுவிட்டுப் போட்டி பொறாமையையா தேர்ந்தெடுப்பீர்கள். உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையில் உள்ள சந்தோஷத்தை விரட்டக் கூடியதையா தேர்வு செய்வீர்கள். நான் எதிர்மறை உணர்வுகள் என்று கூறுவதெல்லாம் நினைத்திருக்கக்கூடாது என்பதல்ல. சாதாரணமாக வயிற்றை வலிக்கிறது என்பது போன்ற எதிர்மறை உணர்வுதான்.

எவ்வாறு மனிதர்கள் 10 மில்லியன் மனிதர்களைவிட அதிகமான மனிதர்களை இருபதாவது நூற்றாண்டில் மட்டும் கொன்றார்கள். மனிதர்கள் அவ்வகையில் தொல்லை தருவது என்பது எல்லா வற்றையும் விடக் கொடுமையானது. ஆனால் தினமும் நடக்கக் கூடிய கொடுமை மற்றும் மனதளவில் உடலளவில் வலி, வன்முறை ஆகியவை இக்கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்படவில்லை.

மக்கள் இதையெல்லாம் ஏற்படுத்தும்போது தங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையுடன் இருக்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறீர்களா? உண்மையில் பார்க்கப்போனால் இல்லை. மக்கள் எதிர்மறையான உணர்வில் இருக்கும் போதுதான் அதாவது

மோசமான மனநிலையில் இருக்கும்போதுதான் தங்கள் நினைவில் தோன்றும் எதிர்விளைவைச் செய்கிறார்கள். அவர்கள் இயற்கையையும் தங்களைத் தாங்கும் புவியையும் பாழடிக்கத் தொடங்கிவிட்டார்கள். நம்ப முடியாவிட்டாலும் இதுதான் உண்மை. மனிதர்கள் பயங்கரமான பைத்தியக்காரத்தனம் நிறைந்த நோய்பீடித்த உயிரினங்கள். இது அலசி ஆராய்ந்து முடிவுக்கு வந்த விஷயம் இல்லை. இதுதான் உண்மை. இந்தப் பைத்தியக்காரத் தனத்திற்கு அடியில் ஒரு அறிவு இருக்கிறது என்பதும் உண்மை.

இதைக் குணப்படுத்துவதற்கும் மீட்டுக் கொள்வதற்கும் வழிமுறைகள் உள்ளன.

நீங்கள் சொன்னதற்கு நேரடியாக வருகிறேன். நீங்கள் கோபம், வெறுப்பு, மந்தநிலை போன்றவற்றை ஒத்துக் கொள்கிறீர்கள். மேலும் அதனால் கண்மூடித்தனமாக நடந்து கொள்ளவில்லை. மேலும் பிறரிடம் எதிர்விளைவு காட்டவில்லை. ஆனாலும் உங்களை நீங்கள் ஏமாற்றிக் கொள்வதில்லை என்பது சந்தேகத் திற்கு உரியதுதான்.

ஒத்துக்கொள்வதில் பயிற்சி எடுத்தபின் அடுத்தபடிக்குச் செல்ல விரும்புகிறீர்கள். அதாவது எதிர்மறை எண்ணங்களே தோன்றாத நிலை வேண்டும் என்று நினைப்பீர்கள். அப்படி நினைக்காவிட்டால் உங்கள் 'ஒத்துக் கொள்ளுதல்'' ஒரு வழக்கமான பண்பிற்குப் போய் தொடர்ந்து சோகத்திலாழ்த்தி அதனால் உங்களை நீங்கள் மற்றவர் களிலிருந்து, சூழ்நிலையிலிருந்து மற்றும் இப்பொழுதிலிருந்து ஏதோ ஒரு தனியான பகுதி என்பது பலப்படுத்தப்பட்டு விடுகிறது. உங்களை நீங்கள் தனிப் பகுதி அதாவது மற்றவற்றினுடன் தொடர்பற்ற பகுதி என்று நினைப்பதுதான் உள்மனத்தைப் பலப்படுத்துகிறது. உண்மையை ஒத்துக் கொள்வது உங்களை எல்லாவற்றுடனும் உடனே இணைக்கிறது. எல்லாம் சரியாக உள்ளது என்று நினைக்கும் பொழுது எதிர்மறை உணர்வுகள் இல்லை. எந்தத் தீர்வும் நினைவில் கொண்டுவராமல், எந்த எதிர்ப்பும் இல்லாமல் என்ன இருக்கிறது என்பதற்கு ஒத்துக் கொள்ளும்போது அந்த எதிர்மறை உணர்வுகள் தோன்றுமா என்ன? எந்த எதிர்ப்பும் இல்லாமல் எந்தத் தீர்வும் இல்லாமல் எல்லாம் சரியாக இருக்கிறது என்று நம்பினாலும் அடித்தளத்தில் அதை

நம்பவில்லை என்றால் அந்தப் பழைய பழகிப்போன நிலைதான் இருக்கிறது என்று பொருள். அதுதான் உங்களைக் கஷ்டப் படவைக்கிறது.

அது கூடப் பரவாயில்லை

நீங்கள் உங்கள் சுதாரிப்பற்ற நிலையில் இருப்பதற்கு உரிமை கோருகிறீர்களா? கஷ்டப்பட உரிமை கோருகிறீர்களா? எதையும் உங்களிடமிருந்து யாரும் எடுத்துவிடப் போவதில்லை. ஏதோ ஓர் உணவு உங்களை வருத்துகிறது என்றால் அதை உண்பது எனது உரிமை என்று கூறி அதை உண்டு கொண்டிருப்பீர்களா?



6. எங்கிருக்கிறீர்களோ அங்கு முழுமையாக இருங்கள்.

சுதாரிப்பற்ற தன்மை நடைமுறையில் நிலவுவதில் சிலவற்றை உதாரணத்திற்குச் சொல்லுங்கள்.

நீங்கள் ஏதாவது குற்றம் குறை கண்டுபிடித்தீர்கள் என்றாலோ அல்லது எண்ணங்களில் குற்றம் குறை என்று கொண்டீர்கள் என்றாலோ அல்லது வாழ்க்கைச் சந்தர்ப்பங்கள் சூழ்நிலை அல்லது பருவகாலம் என ஏதோ ஓர் இடையூறை அசௌகரியமாகக் கொண்டீர்கள் என்றாலும் உற்றுக் கவனியுங்கள். உங்களுள் ஓர் எதிர்மறை உணர்வு இருக்கிறது. குற்றம் குறை கண்டுபிடிக்கும் போது நீங்கள் பலியாகிறீர்கள். நீங்கள் பேசிவிடும் பொழுது சக்தி கிடைத்துவிடுகிறது. அதனால் அந்த மாதிரியான தருணங்களை மாற்றப்பாருங்கள். தேவைப்பட்டால் பேசுங்கள். இல்லாவிட்டால் அந்த சூழ்நிலையைத் தவிர்த்துவிடுங்கள் அல்லது அந்த சூழ்நிலையை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றது எல்லாம் பைத்தியக் காரத்தனம்.

சாதாரண சுதாரிப்பற்ற தன்மைகள் எல்லாம் ஏதோ ஒரு வகையில் இப்பொழுதை மறுப்பதாகும். இப்பொழுது என்பது இங்கு. 'இங்கை' எதிர்க்கிறீர்களா? சிலர் எப்பொழுதுமே வேறு எங்காவது இருப்பார்கள். 'இங்கு' என்பது எப்பொழுதுமே

நலந்தருவதாக இருக்காது. நீங்கள் உங்களைச் சோதித்துக் கொள்ளுங்கள். எங்கு இருக்கிறீர்களோ அங்கு முழுமையாக இருங்கள். நீங்கள் இங்கு இருந்த போதும் இப்பொழுது பொறுத்துக் கொள்ள முடியாததாக இருந்து துன்பம் விளைவித்துக் கொண்டிருந்தால் அதிலிருந்து தப்ப மூன்று வழிகள் உள்ளன. அந்தச் சூழ்நிலையை விட்டு ஓடிவிடுங்கள். அல்லது மாற்ற முடியுமா எனப் பாருங்கள். அல்லது முழுவதும் அதை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கைக்கு நீங்கள் பொறுப்பேற்கும் பொழுது இந்த வழிகளில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அதை இப்பொழுது தேர்ந்தெடுங்கள். அதன் விளைவுகளை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். எந்த எதிர்மறையும் கிடையாது. எந்த மன மாசும் கிடையாது. உள்மனத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

எதையாவது செய்ய முற்பட்டீர்கள் என்றால் உங்களுள் தோன்றும் எதிர் மறைகளை முடிந்தால் தூக்கிப்போடுங்கள். தெளிவான பார்வையில் நீங்கள் எடுக்கும் முடிவு எதிர்மறைகளினால் எடுக்கும் முடிவுகளைவிடச் சிறந்தது.

ஏதாவது சோகமான சூழ்நிலையில் நீண்ட காலத்திற்குச் சிக்கியிருந்தீர்கள் என்றால் செயலில் இறங்குவது சிறந்தது. அது ஒரு தவறாக இருந்தால் அதிலிருந்து கற்றுக் கொள்கிறீர்கள். அவ்வாறு கற்றுக்கொள்ளும்போது அது தவறாகாது. எங்காவது சிக்கியிருந்தீர்கள் என்றால் எதையும் அறிய முடியாது. ஏதாவது செயலில் இறங்கும்போது பயம் தடுக்கிறதா? அந்தப் பயத்தை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். அதைக் கவனியுங்கள். அதில் கருத்தைச் செலுத்துங்கள். அதனுடன் இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் இணையுங்கள். அது உங்கள் எண்ணங்களுக்கும் பயங்களுக்கும் இடையில் உள்ள தொடர்பை துண்டித்துவிடும். உங்களது பயத்தை மனதுக்குள் வரவிடாதீர்கள். இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன் படுத்துங்கள்.

இங்கு இப்பொழுதில் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையை மாற்ற எதையும் உங்களால் செய்ய முடியாவிட்டால் உள்ளே ஏற்படும் எதிர்மறை எதிர்ப்புகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். உண்மையில்லாத சந்தோஷமின்மையால் நீங்கள் பின்னிய உங்களது உருவம்

கவலையும் வருத்தமும் தோய்ந்த நிலையை விரும்புவதால் அவ்வுருவம் அழிந்துவிடும். இதைத்தான் சரணடைதல் என்கிறோம். சரணடைதல் என்பது பலவீனமல்ல. அதில் அதிக அளவில் தெம்பு இருக்கிறது. சரணடையும் மனிதர்களிடம் ஆன்மீக சக்தி இருக்கும். சரணடைதல் மூலம் இந்த சூழ்நிலையிலிருந்து விடுதலை அடைந்து விடுவீர்கள். உங்களது முயற்சியே இல்லாமல் அந்தச் சூழ்நிலை மாறிவிடும். எந்த வழியும் கொள்ளாமல் நீங்கள் விடுதலையாகி இருப்பீர்கள். எப்படிப் பார்த்தாலும் சூழ்நிலையை மாற்றினாலும் மாற்ற முடியாமல் போனாலும் நீங்கள் விடுதலையாகி இருப்பீர்கள்.

ஏதாவது செய்தாகவேண்டும் என்ற சூழ்நிலை இருந்து செய்ய வில்லை என்ற நிலை இருக்கிறதா? எழுந்து போய் செய்யுங்கள். இல்லாவிட்டால் உங்களால் செய்ய முடியவில்லை என்று ஒத்துக்கொள்ளுங்கள். இதைச் செய்ய முடியாது என்று வெளியே வாருங்கள். மாறாக சோம்பேறித்தனம் இருந்தால் அல்லது வேறு எது இருந்தாலும் ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். எது உங்கள் தேர்வோ அதில் முழுமையாக ஈடுபடுங்கள். அதில் தோன்றும் சந்தோஷத்தை அனுபவியுங்கள். அதாவது சோம்பேறியாகவோ எதுவும் செய்யாமலோ இருக்க வேண்டுமென்றால் இருங்கள். இவ்வாறு முழுமையாக அதனுள் நுழைந்தால் எளிதில் அதைவிட்டு வெளியே வந்துவிடுவீர்கள். அல்லது வெளிவராமல் இருப்பீர்கள். இரண்டு வழியிலும் உள்ளே விகல்பம், எதிர்மறை உணர்வு தோன்றாது.

நீங்கள் மனஅழுத்தம் உள்ளவரா? நீங்கள் வருங்காலத்தில் ஒன்றை அடைய வேண்டும் என்ற நிலையில் நிகழ்காலம் என்பது, அதனை அடைய உதவும் வழி என்பதாக மட்டும் குறுகிவிட்டதா? மன அழுத்தம் ஏனென்றால் நீங்கள் இங்கு இருக்கிறீர்கள். ஆனால் அங்கு எதிர்காலத்தில் இருக்க நினைக்கிறீர்கள். அல்லது இப்பொழுதில் இருக்கிறீர்கள் மற்றும் எதிர்காலத்தில் இருக்க ஆசைப்படுகிறீர்கள். இந்த இடைவெளிதான் உங்களைத் தகர்த்து விடுகிறது. இந்த மாதிரியாக உள்ளே ஒரு இடைவெளியை வைத்துக் கொண்டு வாழ்வது பைத்தியக்காரத்தனம். இந்த மாதிரித்தான் எல்லோரும் வாழ்கிறார்கள் என்று கூறினால் அது உங்கள் பைத்தியக்காரத்தனத்தைக் குறைக்காது. அந்த சூழ்நிலையில் நீங்கள் நிகழ்காலத்தை எதிர்க்காமல் வருங்காலத்தில் உங்களைப் பொருத்திப் பார்க்காமல் விரைந்து வேலை செய்யலாம்.

ஓடக்கூடச் செய்யலாம். பணியில் ஈடுபடும் பொழுது முழுமையாக ஈடுபடுங்கள். உங்களுள் அந்த சமயம் பிரவாகம் எடுக்கும் அந்தச் சக்தியைக் கண்டுகளியுங்கள். இப்பொழுது நீங்கள் மன அழுத்தத்துடன் இருக்கமாட்டீர்கள். உங்களுள் இடைவெளி தோன்றி உங்களை இரண்டாக்காது. நீங்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்து கொண்டு ஓடிக் கொண்டு முன்னே போய்க் கொண்டு இருப்பதுடன் அதை ரசிக்கவும் செய்வீர்கள். இல்லாவிட்டால் எல்லாவற்றையும் வேண்டாம் என்று விட்டுவிட்டு பூங்காவில் உட்கார்ந்து இருப்பீர்கள். ஆனால் உங்கள் மனதைக் கவனித்தீர்கள் என்றால் ''நீ வேலை செய்ய வேண்டும். நீ நேரத்தை வீணடிக்கிறாய்.'' என்று கூடச் சொல்லும். மனதைக் கவனியுங்கள். அதைப் பார்த்துச் சிரியுங்கள்.

கடந்தகாலம் உங்கள் கவனத்தின் பெரும் பகுதியை ஆக்கிரமிக்கிறதா? கடந்த கால நிகழ்வுகளைப் பற்றி உடன் பாடாகவோ எதிர்மறையாகவோ அடிக்கடி பேசுகிறீர்களா? நினைக்கிறீர்களா? அதாவது உங்களது சாதனைகள் வீரதீரச் செயல்கள் உங்கள் அனுபவங்கள் அல்லது நீங்கள் பலியாக ஆளான தருணங்கள், பயங்கரமான சம்பவங்கள் அல்லது நீங்கள் பிறருக்குச் செய்தது என்று நினைக்கிறீர்களா? உங்கள் புரிந்துணர்தல் குற்ற உணர்வு, கர்வம், வெறுப்பு, கோபம்; சுயபச்சாத்தாபம் என்றுளதா? அப்படி என்றால் நீங்கள் என்று கற்பனையாகக் கொண்ட உங்கள் உருவத்தை ஸ்திரப்படுத்துகிறீர்கள். உங்கள் மனதில் கடந்த காலத்தைக் கொள்வது மூலம் உங்கள் உடலில் முதுமையை அதாவது வயதை அதிகரித்துவிடுகிறீர்கள். உங்களுக்கருகில் கடந்த காலத்தைப் பற்றி நினைப்பவர்களைப் பார்த்து இந்தக்கூற்றை சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு நொடியும் கடந்த காலத்தில் சாகிறீர்கள். இது தேவையில்லை. எப்பொழுதாவது தேவைப்பட்டால் மட்டும் கடந்த காலத்தைக் கொண்டு வாருங்கள். இந்த நொடியில் உறையும் சக்தியை உணருங்கள். இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உள்ள முழுமையை உணருங்கள். நிகழ் நொடியில் அதாவது இப்பொழுதில் உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையை உணருங்கள்.

நீங்கள் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? என்ன இப்படிச் செய்திருக்கலாமே என்ற நினைவுகளில் அலைமோதுகிறீர் களா? நீங்கள் உங்கள் மனதை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொண்டு இருக்கிறீர்கள்.' அந்த மனது கற்பனையான வருங்காலத்தில் உங்களைப்பதிக்கிறது. மேலும் உங்களுக்குப் பயத்தை உண்டாக்குகிறது. அச்சமயம் உங்களுக்கு வழி தெரியவில்லை. ஏனென்றால் அந்தச் சூழ்நிலை நிஜம் இல்லை. அது மனது கொண்ட கற்பனை. நீங்கள் இந்த உடலைப் பாதிக்கும், ஆயுளைக் குறைக்கும் இந்த பைத்தியக்காரத்தனத்தை இப்பொழுதில் இறங்குவது மூலம் எளிதில் நிறுத்திவிடலாம். உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். சுவாசம் உள்ளே நுழைந்து வெளியேறுவதை உற்று நோக்குங்கள். உங்கள் உள்ளே உள்ள சக்திக்களத்தை உணருங்கள். நீங்கள் ஒத்துப்போகவேண்டியது, களத்தில் இறங்க வேண்டியது, அனுசரிக்க வேண்டியது எல்லாம் நிஜமானவற்றில் தானே தவிர கற்பனையாக உருக்கொடுக்கப் பட்டவைகளுக்கு அல்ல. அதாவது இப்பொழுது என்னும் நிகழ் நொடிகளுக்குத்தான். இப்பொழுது என்ன கஷ்டம் இருக்கிறது என்று உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அதாவது நாளைக்கு என்ன கஷ்டம் அல்லது அடுத்த வருடம் என்ன கஷ்டம் என்று கேட்காதீர்கள். இந்த நொடியில் என்னவாயிற்று? நீங்கள் எப்பொழுதும் இப்பொழுதுடன் வாழ்ந்துவிடலாம். ஆனால் உங்கள் வருங்காலத்தைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வர இயலாது. மேலும் அது இப்பொழுது உங்களிடம் இல்லை. அதற்குச் சரியான விடை, அதற்குத் தேவையான சக்தி, சரியான நம்பிக்கை அல்லது பலம் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்பொழுது கிடைக்கும். அதற்கு முன்போ அதற்கு பின்போ கிடைக்காது.

'ஒரு நாள் நான் அதை அடைவேன்;. உங்களது குறிக்கோள் உங்களை அபகரித்து, இந்த நிகழ் நொடிகளை அதை அடையும் வழியாகக் குறுக்கிவிட்டதா? உங்கள் செயல்களில் சந்தோஷத்தைப் போக்கிவிட்டதா? நீங்கள் வாழ்வதற்காகக் காத்திருக்கிறீர்களா? இந்தமாதிரியான மன பிம்பங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால் எவ்வளவு சாதனை செய்த போதும் இப்பொழுதில் எதுவும் போதுமானதாக எப்பொழுதுமே இருக்காது. வருங்காலமே சிறப்பானதாகத் தோன்றும். இதுவே தொடர்ந்து திருப்தியின்மை

யையும் ஏக்கத்தையும் கொண்டுவரப் போதுமானதாக இருக்கிறதல்லவா? ஒத்துக்கொள்கிறீர்களா?

எப்போதுமே காத்திருக்கும் மனப்பான்மையைக் கொண்டவரா நீங்கள்? எவ்வளவு காலம் காத்திருப்பதையே கொண்டிருந்திருக் கிறீர்கள்? தபால் நிலையத்தில், சாலை நெருக்கடியில். விமான நிலையத்தில் யாருக்காவது காத்திருத்தல், ஆகியவற்றை சின்ன அளவில் காத்திருத்தல் என்று கூறுகிறேன். மிகுந்த அளவில் காத்திருத்தல் என்பது அடுத்த விடுமுறை அல்லது அடுத்த நல்ல வேலை, குழந்தைகள் வளர, நல்ல உறவு அமையக் காத்திருத்தல் மற்றும் ஒரு வெற்றி, பணம், முக்கியமான ஆளாக. ஞான உதயம் பெற போன்றவற்றிற்குக் காத்திருத்தலைக் கூறலாம். வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கவே காத்திருத்தலைப் பலரிடம் காணலாம்.

காத்திருத்தல் என்பது ஒரு மனநிலை. அதற்கு என்ன அர்த்தம் என்றால் நீங்கள் வருங்காலத்தை விரும்புகிறீர்கள். நிகழ்காலத்தை விரும்பவில்லை என்றாகிறது. எது உங்களுக்குக் கிடைக்கிறதோ அதை விரும்பவில்லை. எது உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லையோ அதை விரும்புகிறீர்கள். எந்த விதமான காத்திருத்தலாக இருந்தாலும் எதிர்காலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு உங்களுக்குள்ளே இங்கு இருப்பதிலும் இப்பொழுதிலும் ஒரு பிரிவினையைக் கொண்டு வருகிறீர்கள். நிகழ்சாலத்தை நீங்கள் இழப்பதினால் உங்கள் வாழ்க்கையின் தரத்தைக் குறைத்துவிடுகிறது.

உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையை மேம்படுத்துவதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையைத்தான் மேம்படுத்த முடியுமே தவிர உங்கள் வாழ்க்கையை இல்லை. வாழ்க்கை என்பது முதல் தரமானது. வாழ்க்கை என்பது உங்கள் உள்ளே உறையும் ஆழமான இயற்கையான இயல்புநிலை. அது ஏற்கனவே முழுமையாகவும் தப்பு தவறில்லாததாகவும் இருக்கிறது. உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை என்பது உங்கள் அனுபவம் மற்றும் சந்தர்ப்பம் சார்ந்தது. ஒரு குறிக்கோளைக் கொண்டு அதை அடைவதற்காகப் பாடுபடுவதில் தப்பொன்றும் இல்லை. ஆனால் அதையே வாழ்க்கை என்று கொள்வதில்தான் தவறாகி விடுகிறது. அதை அடையும் ஒரே வழி இப்பொழுதுதான். ஒரு கட்டிடம்

கட்டும் வல்லுனர் அதன் அஸ்திவாரத்தில் கவனம் செலுத்தாது மேலே கட்டுமானத்தில் கவனம் செலுத்துவதுபோல் இருப்பது விரும்பத்தக்கதல்ல.

பலர் நல வாழ்விற்காகக் காத்திருக்கின்றனர். அது வருங் காலத்தில் நேரடியாக வரப் போவதில்லை. நிகழ்காலத்தில் உள்ள உண்மையை முழுவதும் ஒத்துக் கொண்டு நீங்கள் யார் எங்கு இருக்கிறீர்கள், இப்பொழுது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை மதித்து, கிடைத்ததற்கு மரியாதையாக, இயற்கையான இயல்பு நிலையை மதித்து, நிகழ்காலத்திற்கு நன்றியாகவும் அதைப் பொக்கிஷமாகவும் அந்த முழுமையை அளப்பரிய செல்வமாகவும் மதிக்க வேண்டும். இது வருங்காலத்தில் கிடைக்காது. ஆனால் இது பலவகையில் வருங்காலத்தில் பரிணமிக்கும்.

நீங்கள் பெற்றிருப்பதில் ஒரு திருப்தியின்மை ஒரு வெறுப்பு அல்லது ஒரு குறைபாட்டினால் கோபம் இருந்தால் அது உங்களுக்கு பணக்காரர் ஆவதற்கு ஆர்வத்தைக் கொடுக்கும். ஆனால் கோடி கோடியாகப் பணம் சம்பாதித்தாலும் அந்த உள்ளே இன்னும் வேண்டும் என்னும் தேவை தோன்றி திருப்தி இல்லை என்ற நிலை தொடர்ந்து இருந்து கொண்டிருக்கும். பணத்தால் பல சந்தோஷமான அனுபவங்களைப் பெற்றிருப்பீர்கள். ஆனால் அது வந்து போய்க் கொண்டிருக்கும். ஆனால் உள்ளே ஒரு வெறுமை தோன்றி உடல்ரீதியாகவோ உளவியல் ரீதியாகவோ ஆறுதல் தேவைப்படு வதாகத் தோன்றும். வாழ்வின் முழுமையை உணர்வதுதான் உண்மையான செல்வம்.

அதனால் காத்திருத்தல் என்ற மனப்பான்மையை விட்டு விடுங்கள். நீங்கள் காத்திருத்தலில் இறங்கும்போது அதிலிருந்து வெளிவாருங்கள். இப்பொழுதிற்குள் வந்து விடுங்கள். இயல்பு நிலையைச் சந்தோஷமாக அனுபவியுங்கள். நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் எதற்காகவும் காத்திருக்கத் தேவையில்லை. அதனால் யாராவது அடுத்தமுறை 'உங்களைக் காக்க வைத்ததற்கு மன்னியுங்கள்.'' என்றால் 'நீங்கள் மன்னிப்பு கேட்க வேண்டிய தில்லை. இங்கு நின்று கொண்டு மகிழ்ச்சியை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தேன்--- என்னுள் உள்ள மகிழ்ச்சியை'' என்று தாராளமாகக் கூறலாம்.

இந்த இப்பொழுதைச் சிலகாரணங்களால் இழப்பதைக் காலங்காலமாக, பழக்க வழக்கமாக கொண்டிருக்கிறோம். அது சாதாரணமான சுதாரிப்பற்ற தன்மையின் ஒரு பகுதி ஆகும். அது வெகு எளிதில் கவனிக்காமல் விடப்பட்டிருக்கிறது. ஏனென்றால் வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து தேவை இருந்து கொண்டிருப்பதை வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி என்று கொண்டதே காரணமாகும். உங்களின் உள்மனநிலை மற்றும் உங்கள் உணர்வு நிலையை நோக்குவதைப் பயிற்சியாகக் கொண்டீர்கள் என்றால் எப்பொழுதெல்லாம் கடந்த காலத்தில் அல்லது வருங்காலத்தில் சிக்கியிருக்கிறீர்கள் என்று புரியவரும். அந்த சுதாரிப்பற்ற நிலையிலிருந்து விலகி, அதாவது நேரம் என்ற கனவிலிருந்து விலகி விழிப்புணர்வு பெற்று இப்பொழுதிற்கு வருவீர்கள். நீங்கள் என்ற கற்பனையான உருவகம் அதாவது மனதை நான் என்று கொள்ளுதல் நேரத்தில் தான் வாழ்கிறது. அதற்கு இப்பொழுது என்பது அதனுடைய முடிவுகாலம் என்று தெரியும். அதனால் அது இப்பொழுதிற்கு அஞ்சுகிறது. அது உங்களை இப்பொழுதிலிருந்து விலக்க என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யும். உங்களை நேரத்திற்குள் சிக்கிவிடச் செய்ய முயன்று கொண்டிருக்கும்.



7. வாழ்க்கைப் பயணத்தில் உள் வட்டப் பொருள் உணர்தல்

நீங்கள் சொல்வதன் பொருள் புரிகிறது. ஆனாலும் நமது வாழ்க்கைப் பயணத்திற்கு ஒரு நோக்கம் வேண்டுமே. இல்லாவிட்டால் நாம் அலைபாய்ந்துவிடுவோம். வாழ்வின் நோக்கம் என்றாலே எதிர்காலம்தானே. இல்லையா? அதை எப்படி இப்பொழுதில் ஒத்துக் கொள்ள முடியும்.?

நீங்கள் ஒரு பயணம் மேற்கொண்டால் எங்கே போகிறீர்கள் என்று தெரியும். எந்தத் திசையில் என்றாவது தெரியும். ஆனால் உங்கள் பயணத்தில் உண்மையான பகுதி நீங்கள் இப்பொழுது

எடுத்து வைக்கும் காலடிதான் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். எப்பொழுதுமே அது மட்டும்தான் இருக்கிறது.

உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணம் வெளிவட்டப் பொருளும் உள்வட்டப் பொருளும் கொண்டது ஆகும். வெளிவட்டப் பொருள் உங்கள் வாழ்க்கையின் நோக்கம் அதாவது நீங்கள் எதைச் சாதிக்க நினைக்கிறீர்களோ அதில் கிடைத்துவிடும். அது வருங் காலத்தைக் குறிப்பிடுகிறது. ஆனால் நீங்கள் அடைய எத்தனிக்கும் இடம் அல்லது அதற்கான முயற்சிகள் உங்களின் கவனத்தை வெகுவாக ஈர்த்து, அதை இப்பொழுது நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சியைவிட முக்கியமெனக் கொண்டால் உங்கள் உள் நோக்கப் பொருளை இழந்து விடுவீர்கள். உள் நோக்கப் பொருள் என்பது நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் எங்கு செல்கிறீர்கள் என்பதற்குத் தொடர்பு உடையது இல்லை. ஆனால் ஒன்றை எவ்வாறு செய்கிறீர்கள் என்பதுடன் தொடர்பு உடையது. அது வருங்காலத்துடன் தொடர்பு உடையது அல்ல. ஆனால் உங்கள் சுதாரிப்பு இப்பொழுதில் எவ்வாறு இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தது ஆகும். வெளிவட்டப்பொருள் என்பது கொள்இடமும் காலமும் பெற்று படுக்கைக்கோடு போல நீளக்கூடியது. ஆனால் உள்வட்டப் பொருள் என்பது செங்குத்துக் கோடுபோல ஆழமானது. மற்றும் நேரம் என்பதைக் கடந்த இப்பொழுதில் உங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையை ஆழத்திற்கு எடுத்துச் செல்கிறது. வெளிவட்ட வாழ்க்கைப் பயணத்தில் பல லட்சம் அடிகளை நீங்கள் எடுத்து வைக்கலாம். ஆனால் உள்வட்டப் பயணத்தில் நீங்கள் எடுத்து வைப்பது ஒரே ஒரு அடிதான். இப்பொழுதில் அடி எடுத்து வைக்கிறீர்கள். அந்த ஒரு அடியில் கருத்து ஒருமித்தால் உங்களின் மற்ற அடிகளையும் நீங்கள் போக நினைத்த இடத்தையும் அந்த ஒரு அடி கொண்டுள்ளது என்பதை உணர்வீர்கள். அந்த ஒரு அடி உங்கள் செயல்களில் அழகையும் நேர்த்தியையும் கொண்டுவந்து உங்கள் செயலைச் சிறப்பானதாக ஆக்கிவிடுகிறது. உங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையின் வெளிச்சம் அச்செயல் மூலம் பிரகாசிக்கும். இது உங்கள் உள் வட்டப் பொருள் மற்றும் உள் வட்டப் பயணத்தின் திருப்தி மற்றும் உங்களின் உள் நோக்கிய பயணம்.

நமது வெளிவட்டத்தில் ஒன்றைச் சாதிப்பது அல்லது சாதிக்காதது முக்கியமில்லையா?

உங்கள் உள்வட்டத்தின் பொருளை உணராதவரையில் வெளிவட்டத்தின் பொருள் முக்கியமானதாகிறது. அதன்பிறகு வெளிவட்டப்பொருள் நீங்கள் ரசித்துக் செய்யும் காரணத்தால் விளையாட்டு போன்றதாகிவிடுகிறது. உங்கள் வெளிவட்டப் பொருளில் நீங்கள் தோல்வியைக்கூடத் தழுவ நேரிடலாம். அதே சமயம் உள்வட்டப்பொருளில் முழு வெற்றி அடையலாம். ஆனால் வேறு மாதிரி அதாவது 'உலகில் வென்று உங்கள் ஆன்மாவை இழந்து'' என்று இயேசுநாதர் சொன்னதுபோல் நிறையவே நடக்கிறது. எப்படிப் பார்த்தாலும் வெளிவட்ட வெற்றி என்பது, எல்லாப் பொருளுமே அழிவுறுவனதான் என்ற விதிப்படி சீக்கிரத்திலோ அல்லது காலந்தாழ்ந்தோ தோல்வியைத் தழுவும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு வெளிவட்டப் பொருள் உங்களுக்கு அமைதியைக் கொடுக்காது என்று அறிகிறீர்களோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நல்லது. வெளிவட்டப் பொருளின் நிலையின்மையை அறிந்தவுடன் தேவையற்ற எதிர்பார்ப்புகளை விட்டுவிட்டு உள்வட்டத்தில் சரணடைவீர்கள்.



8. உங்கள் கடந்த காலம் இப்பொழுதில் இல்லை.

கடந்த காலத்தைத் தேவையில்லாமல் நினைப்பதோ அதுபற்றி பேசுவதோ இப்பொழுதை மறைத்துவிடுகிறது என்று குறிப்பிட்டீர்கள். நாம் நினைக்கும் கடந்தகாலம் அல்லது கடந்த காலத்தை நான் என்று கொள்வதை விடவும் ஆழமான கடந்த காலம் ஒன்று உள்ளதல்லவா? அதாவது சிறு குழந்தையிலிருந்து நம்மை வரையறுக்கும் சுதாரிப்பற்ற அந்தக் கடந்த காலத்தைப்பற்றிச் சொல்கிறேன். கலாச்சாரத்தால் கடந்த சரித்திரத்தால், நாம் இருக்கும் இடத்தின் பௌதிகத்தால் வரையறுக்கப் பட்ட நிலையைச் சொல்கிறேன். இவை எல்லாம் கூட

நாம் எவ்வாறு இந்த உலகத்தைப் பார்க்கிறோம் எவ்வாறு எதிர் விளைவு காட்டுகிறோம்; எவ்வாறு நினைக்கிறோம், எந்தமாதிரி உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்கிறோம் என்பதை முடிவு செய்கிறதல்லவா? இவற்றை எல்லாம் மறக்கமுடியுமா? மற்றும் இவற்றுள் எல்லாம் சுதாரிப்பைக் கொண்டுவர முடியுமா? இதற்கு எவ்வளவு காலம் பிடிக்கும்? எல்லாவற்றையும் கடக்க முடியுமானால் என்ன மிஞ்சும்?

மாயைகள் மறைந்தபின் என்ன மிஞ்சும்? நமது கடந்தகாலம் ஓர் எண்ணமாகவோ, ஓர் உணர்வாகவோ. ஓர் ஆசையாகவோ அல்லது எதிர்விளைவாகவோ, ஒரு நிகழ்வாகவோ தோன்றுவதைத் தவிர மற்றபடி சுதாரிப்பற்ற தன்மையில் உள்ள கடந்த காலங்களைப்பற்றி நாம் ஆராயவேண்டியதில்லை. அப்படிக் கடந்த கால சுதாரிப்பற்ற நிலைபற்றி உங்களுக்கு அறிய வேண்டியிருந்தால் அது இப்பொழுது சவாலாக இருக்கும். சுதாரிப்பற்ற கடந்த காலத்தில் மூழ்கினீர்கள் என்றால் அது அடி இல்லாத அதலபாதாளமாக இருக்கும். எப்பொழுதுமே அதிகம் வளரும். உங்களுக்கு அதை அறிந்து கொள்ள அதிக நேரம் தேவைப்படும் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம் அல்லது அதிலிருந்து விடுதலை அடைய அதிக நேரம் தேவைப்படும் என்று நினைக்கலாம். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால் வருங்காலம் கடந்த காலத்திற்கு விடுதலை தரும் என்று நினைக் கலாம். இது கற்பனை. இப்பொழுதுதான் கடந்த காலத்திலிருந்து விடுதலை கொடுக்கும். அதிக நேரம் நேரத்திலிருந்து விடுதலை தராது. இப்பொழுதின் சக்தியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதுதான் திறவு கோல்.

இப்பொழுதின் சக்தி என்ன?

இப்பொழுதின் சக்தி என்பது உங்களின் இயற்கையான இயல்பு நிலையின் சக்திதானே தவிர வேறு ஏதும் இல்லை. உங்களது சுதாரிப்பு, எண்ணங்களிலிருந்து விடுதலையாகிறது.

கடந்த காலத்தை நிகழ்காலத் தளத்திற்கு கொண்டுவாருங்கள். உங்கள் எண்ணங்கள் கடந்த காலத்தில் இருக்கும்பொழுது அதற்கு சக்தி கொடுக்கிறீர்கள். அதை நீங்கள் என்று ஆக்கிவிடுகிறீர்கள்.

சரியாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்: கடந்த காலத்தைக் கடந்த காலமாக பார்க்க வேண்டாம். நிகழ்காலத்தில் கருத்தைச் செலுத்துங்கள். உங்கள் பழக்க வழக்கங்கள், உங்கள் எதிர்விளைவு, உங்கள் மனநிலை, உங்கள் எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவை இப்பொழுது எவ்வாறு தோன்றுகிறது என்று கவனியுங்கள். கடந்த காலம் உங்களில் இருக்கிறது. எந்தத் திறன் ஆய்வும், ஆராய்வும், எந்தத் தீர்வும் கொடுக்காமல் கவனித்தால் அந்தக் கடந்த காலம் இந்த இப்பொழுதில் கரைந்து போவதைக் காண்பீர்கள். நீங்கள் கடந்த காலத்திற்குப் போகமாட்டீர்கள். கடந்த காலத்தை இப்பொழுதிற்கு கொண்டுவருவீர்கள்.

கடந்த காலத்தைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் எதனால் ஒவ்வொன்றையும் இவ்வாறு செய்கின்றோம் என்று அறிந்து கொள்வதற்கும், எதனால் சுதாரிப்பற்ற நிலையில் ஒரு நாடகத்தை ஆடிவிடுகிறோம் என்பதற்கும்; உறவுகளில் நாம் கொண்டுள்ள பழக்கங்களை அறிந்து கொள்வதற்கும் ஏனைய பிறவிற்கும் உதவுகிறதல்லவா?

இப்பொழுது நடப்பவற்றின் உண்மைத் தன்மைகளைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டீர்கள் என்றால் எதனால் இவ்வாறு நடக்கிறது என்று தெளிவாகப் புரியவரும். ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்லப்போனால் உறவுகளில் எதனால் திரும்பத் திரும்ப ஒரே மாதிரியான நடைமுறைகள் ஏற்பட்டன மற்றும் கடந்த காலத்தில் என்ன நடந்தது என்பது தெளிவாகத் தெரியவரும். அவ்வாறு அறிந்து கொள்வது நல்ல மற்றும் உதவியாக இருக்கும். ஆனால் தேவையானது இல்லை. எது தேவையானது என்றால் சுதாரிப்பான இயல்பு நிலையில் இப்பொழுதில் இருப்பதுதான். அது கடந்த காலத்தைக் கரைத்துவிடுகிறது. அதாவது மாற்றக்கூடிய தன்மை உடையது. அதனால் கடந்த காலத்தை அறிந்துகொள்ள முயல வேண்டாம். முடிந்தவரை இப்பொழுதில் இருங்கள். அப்பொழுது கடந்தகாலம் உயிருடன் இருக்காது. அது இப்பொழுதில் நீங்கள் இல்லாவிட்டால்தான் உயிர்வாழும்.

அத்தியாயம் 5

இயற்கையான இயல்புநிலை.

1.இது நினைவுகளால் உண்டானது இல்லை.

நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலைதான் திறவுகோல் என்று சொல்லி வருகிறீர்கள். அதை அறிவுபூர்வமாகப் புரிந்து கொள்கிறேன். ஆனால் உண்மையில் அனுபவப் பட்டதில்லை. நான் நினைப்பதுதான் அதுவா, வேறு எதுவுமா என்று யோசிக்கிறேன்.

உங்கள் நினைவுகளால் அதை இதுவென்று நிர்ணயிக்க முடியாது. நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையை மனத்தால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. இயல்பு நிலையில் இருத்தலே இயல்பு நிலையைப் புரிந்து கொள்ளுதல் ஆகும்.

ஒரு சின்ன சோதனை செய்து பாருங்கள். கண்களை மூடிக்கொண்டு, ''என் அடுத்த எண்ணம் எதுவாக இருக்கும்.'' என்று உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். மிகவும் சுதாரிப்புடன் இருந்து உங்கள் அடுத்த எண்ணம் எதுவென்று கவனியுங்கள். பூனை எலிப்பொந்துக்கு அருகில் காத்திருப்பதுபோல் காத்திருங்கள். என்ன எண்ணம் எலிப் பொந்திலிருந்து வரப்போகிறது? இப்பொழுது முயலுங்கள்.

கூறுங்கள்.

மற்றொரு எண்ணம் வருவதற்கு நீண்ட நேரம் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கிறது.

சரியாகச் சொன்னீர்கள். நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் மிகுந்த தீவிரத்துடன் இருந்தால் எண்ணங்கள் முளைப்பதில்லை. நீங்கள் நிசப்தமாக இருக்கிறீர்கள். மேலும்

தீவிரமான சுதாரிப்புடன் இருக்கிறீர்கள். உங்களது தீவிரமான சுதாரிப்பு கொஞ்சம் குறைந்தவுடன் எண்ணங்கள் முளைக்கின்றன. செவியில் ஒலி கேட்கத் தொடங்கிவிட்டது. நிசப்தம் தொலைந்தது. நேரத்தின் பிடிக்குள் வந்துவிட்டீர்கள். எவ்வளவு துரத்திற்கு இயற்கையான இயல்பு நிலையில் மாணவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்று அறிந்து கொள்வதற்காகச் சில ஜென் மாஸ்டர்கள் தங்கள் மாணவர்களுக்குப் பின்னால் இருந்து ஒரு குச்சியால் திடீரென்று அடிப்பார்கள். ஒரு அதிர்ச்சி! மாணவன் மிகவும் சுதாரிப்பான நிலையிலிருந்தால்--- 'இடுப்பில் கெட்டியாக கட்டியிருந்தால் மற்றும் விளக்கு எரிந்து கொண்டிருந்தால்'' என்ற வார்த்தைகளின் வாயிலாக சுதாரிப்பான நிலையை இயேசுநாதர் சுட்டிக்காட்டுவது போல் --- சுதாரிப்பான நிலையில் மாணவன் இருந்தால் மாஸ்டர் பின்னாலிருந்து வருவதை உணர்ந்து தள்ளிச் சென்றிருப்பான். அல்லது மாஸ்டரைத் தடுத்திருப்பான். ஆனால் அவன் அடி வாங்கினால் எண்ணங்களில் மூழ்கி இருக்கிறான் அதாவது அவன் அங்கு இல்லை. அத்தனை சுதாரிப்பற்ற நிலை.

உங்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் இருக்க உங்களுள் ஆழமாக இருத்தல் அவசியம். இல்லாவிட்டால் மனம் தனது விதவிதமான தீவிரத்தால் உங்களைக், காட்டாறுபோல் இழுத்துச் சென்று விடும்.

உங்களுள் ஆழமாக என்று எதைச் சொல்கிறீர்கள்?

நீங்கள் உங்கள் உடலுள் வசிப்பதைச் சொல்கிறேன். உங்கள் கவனத்தில் ஒரு பகுதியை உங்கள் உடலில் உள்ள சக்திக் களத்தில் வையுங்கள். அதாவது உள்ளிருந்து உங்கள் உடலை உணர்வது என்றுகூடச் சொல்லலாம். இவ்வாறு நீங்கள் காட்டும் சுதாரிப்பு இப்பொழுதில் உங்களைத் தக்க வைக்கிறது. இப்பொழுதில் நிலை நிறுத்துகிறது. (ஆறாம் அத்தியாயம்)



2.காத்திருத்தல் என்பதற்கு அதிகம் புழக்கத்தில் இல்லாத வகையில் ஓர் அர்த்தம்.

ஒரு விதத்தில் சொல்லப்போனால் இயற்கையான இயல்புநிலை என்பதைச் சில நீதிக் கதைகதைகளில் இயேசுநாதர் குறிப்பிட்டது போல் காத்திருத்தலுடன் ஒப்பிடலாம். அதாவது நான் ஏற்கனவே சொன்ன இப்பொழுதைத் தவிர்த்துவிட்டுப் படபடப்பாகக் காத்திருக்கும் காத்திருத்தல் அல்ல. அந்த காத்திருத்தலில் கவனம் என்பதில் சில பகுதிகள் வருங்காலத்தில் இருப்பதினால் நிகழ்காலம் வேண்டாததாகி அது அடைய வேண்டியதைத் தடுப்பதாகத் தோன்றும். ஆனால் முழுக்கவனம் தேவைப்படும்படியான அர்த்தமிக்க காத்திருத்தல் இருக்கிறது.. முழுவதும் விழிப்புடன், முழுவதும் நிசப்தத்துடன் இல்லாவிட்டால் நடக்கப்போகும் ஒன்றைத் தவறவிட்டுவிடுவீர்கள். இந்த மாதிரியான காத்திருத்தலை இயேசுநாதர் பேசுகிறார். இந்த நிலையில் உங்கள் ஒருமித்த கவனம் இப்பொழுதில் இருக்கும். எந்த பகற்கனவும், எண்ணங்களும்; ஞாபகங்களும்; எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. எந்த மன அழுத்தமும் இல்லை. எந்த பயமும் இல்லை. சுதாரிப்பான நிலை. அவ்வளவு தான். உங்களது இயற்கையான இயல்பு நிலையுடன் உங்களது ஒவ்வொரு நாடி நரம்பும் ஒன்றியிருக்கிறது. இந்த நிலையில் கடந்தகாலம், வருங்காலம் மற்றும் பல குணாதிசயங்கள் பெற்றிருந்த "நீங்கள்" அங்கு இருக்காது. ஆனாலும் எந்த மதிப்பும். குறையப் போவதில்லை. நீங்கள் நீங்களாகத்தான் இருக்கிறீர்கள். முன்பு இருந்ததைவிடவும் முழுமையானவராக இருக்கிறீர்கள். மேலும் இப்பொழுதில்தான் நீங்கள் உண்மையான நீங்களாக இருக்கிறீர்கள்.

"ஒரு வேலைக்காரன் தன் எசமான் திரும்புவதற்கு காத்திருத்தல் போல" என்று இயேசுநாதர் கூறுகிறார். எந்த நேரம் எசமானர் வருவார் என்று வேலைக்காரனுக்குத் தெரியாது. அதனால் விழித்துக்கொண்டு கவனமாகத் தயாராக, அமைதியாக, எசமானர் வரும் நேரத்தைத் தவறவிட்டு விடக்கூடாது என்று குறிப்பாக இருக்கிறான். இன்னொரு நீதிக்கதையில் ஐந்து கவனக்குறைவான (சுதாரிப்பற்ற) பெண்கள் தங்கள் விளக்கினை எரிக்க எண்ணெயில் லாமல் (இயற்கையான இயல்பு நிலையில்லாமல்) தங்கள்

மணமகனை (இப்பொழுது) இழந்து அதனால் மணவிருந்து (ஞான உதயம்) கிடைக்காமல் என்று அப்பெண்களைப்பற்றிக் கூறுகிறார். அதற்கு எதிர்மறையாக ஐந்து பெண்கள் வேண்டிய எண்ணெயுடன் என்று விளக்குகிறார்.

இவற்றிற்கு எழுத்து வடிவம் கொடுத்தவருக்குக்கூட இவற்றின் அர்த்தம் புரியவில்லை. அதனால் அதைப் புரிந்துணர்தலில் தவறுகள் ஏற்பட்டன. மீண்டும் மீண்டும் எழுதப்பட்டபோது அதன் மொத்தக் கருத்தும் வேறாக மாறிவிட்டது. உலகத்தின் அழிவு பற்றி நீதிக் கதைகள் கூறுவதில்லை. அதாவது உளரீதியான நேரம் முடிவுக்கு வருவதைக் கூறுகின்றன. உள்மனத்தைத் தொலைத்து புதிய ஞானத்தெளிவு பெற்று வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்வதைக் கூறுகின்றன.



3. நிசப்தமான நிகழ்வில் இருக்கும்பொழுது தோன்றும் அழகு.

நீங்கள் விளக்குவன எல்லாம் நான் இயற்கையில் லயிக்கும்பொழுது எப்பொழுதாவது அனுபவிக்கிறேன்.

ஆமாம். ஜென் மாஸ்டர்கள் சடோரி என்ற வார்த்தையை ஞான உதயத்தின் கீற்று அதாவது சுத்தமாக மனது அற்ற நிலையில், முழுவதும் நிகழ்வில் இருக்கும் கீற்றான ஞானத்தெளிவைக் குறிக்க உபயோகிக்கின்றனர். ஆனபோதிலும் சடோரி நிரந்தரமாகத் தங்கிவிடும் உணர்வல்ல. இது வரும்பொழுது வந்ததை மகிழ்வாக ஏற்றுக் கொள்ளலாம். ஏனென்றால் அது ஞானத்தெளிவின் சுவையை அளித்துவிடுகிறது. நீங்கள்கூடப் பல நேரம் அதை என்ன வென்று உணராமல், அதன் முக்கியத்தை உணராமல் அனுபவித் திருப்பீர்கள். இயற்கையின் அழகை, அதன் மேன்மையை, அதன் புனிதத்தை உணர இயற்கையான இயல்புநிலை வேண்டும். நீங்கள் எப்பொழுதாவது மேகக்கூட்டம் இல்லாத இரவில் ஆகாயத்தில் பரந்து விரிந்து இருக்கும் வெட்டவெளி மற்றும் அதன் நிசப்தத்தை வெறித்துப் பார்த்து அதன் பிரமாண்டத்தை எண்ணி வியந்து இருக்கிறீர்களா? மலையிலிருந்து விழும் அருவியின் சத்தத்தை

ஒன்றிக் கேட்டிருக்கிறீர்களா? அந்தி நேரத்தில் குயிலின் கூவலில் ஆழ்ந்திருக்கிறீர்களா? அவற்றை எல்லாம் உணர மனதிற்கு ஒரு அமைதி அதாவது நிசப்தம் வேண்டும். உங்கள் தனிப்பட்ட சுமைகள், கஷ்டங்கள், கடந்தகாலம், எதிர்காலம் மற்றும் உங்கள் அறிவு அனைத்தையும் விலக்கிவிடவேண்டும். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். ஆனால் பார்க்க மாட்டீர்கள். கேட்பீர்கள் ஆனால் கேட்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் முழுவதும் இயல்புநிலையில் இருக்க வேண்டும்.

வெளிப்புற அழகினைவிடவும் அதிகம் இங்கு ஆழத்தில் இருக்கிறது. ஒரு பெயரிடமுடியாத மகத்துவபூர்வமான, புனிதமான, சாரம் இருக்கிறது. எப்பொழுதெல்லாம் எங்கெல்லாம் அழகைப் பார்க்கிறீர்களோ அப்பொழுதெல்லாம் அதில் இந்த ஆழமான சாரம் எப்படியோ வெளிவருகிறது. அது நீங்கள் முழுவதும் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருந்தால்தான் தன்னை உங்களிடம் அடையாளம் காட்டிக் கொள்கிறது. அந்தப் பெயரிடப்படாத மகத்துவத்தின் சாரமும் உங்களின் சாரமும் ஒன்றாக இருக்கலாமோ? உங்களின் இயல்புநிலை இல்லாத பட்சத்தில் அது அங்கு இருக்கிறதா? ஆழமாக நோக்குங்கள். நீங்களே கண்டு பிடியுங்கள்.

இயற்கையான இயல்புநிலையை அனுபவிக்கும் பொழுது நீங்கள் சிறிது நேரத்திற்கு மனது என்பது அற்ற நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உணர்வதில்லை. இது எதனால் என்றால் அந்த மனதற்ற நிலைக்கும் எண்ணங்கள் நிறைந்த நிலைக்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளி மிகக் குறைவாக உள்ளது. உங்களது சடோரி சிறிது நேரமே நீடிக்கிறது. மனது வந்துவிடுகிறது. ஆனால் அந்த சடோரி இருக்கிறது. இல்லாவிட்டால் அந்த அழகை ரசித்திருக்க மாட்டீர்கள். மனது அழகை ரசிக்காது. அந்த சிலநொடிகள் எப்பொழுது முழுவதும் இப்பொழுதில் இருக்கிறீர்களோ அப்பொழுது அந்த அழகோ மகத்துவமோ இருக்கிறது. அந்த இடைவெளி குறுகியதாக இருப்பதாலும், கவனிப்புத்திறன் குறைவாக இருப்பதாலும் சாதாரணமாக ஒரு பெயரை நினைவிலிருந்து எடுத்துப்போட்டு நினைவாக்கிவிடும், அந்த கண்டுணரும் திறனுக்கும் எண்ணங்கள் அற்ற நிலையில் காணும்

அழகிற்கும் இடையில். உள்ள வித்தியாசத்தை அறியத் தவறி விடுகிறீர்கள். அந்த இடைவெளி குறுகியதாக இருப்பதால் இரண்டையும் ஒன்றெனவே உணர்ந்துவிடுகிறீர்கள். எந்த நொடியில் எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றனவோ அப்பொழுதே எல்லாமே ஞாபகங்களாகிவிடுகின்றன.

அந்த இடைவெளி அதாவது கண்டுணர்தலுக்கும் எண்ணத் திற்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளி அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் ஒரு ஆழமான மனிதராக ஆகிவிடுவீர்கள். அதிக சுதாரிப்பு உள்ளவராகிவிடுவீர்கள்.

பலருக்கு தங்கள் மனதில் சிறையானதால் அழகு தெரியாமல் போய்விடுகிறது. அவர்கள் ''என்ன அழகான மலர்.'' என்று கூறியபோதும் அது சொல்லிப் பழகிய நிலையில் கூறப்படுகிறது. ஏனென்றால் அவர்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருப்ப தில்லை. அவர்கள் உண்மையாக அந்த மலரைப் பார்ப்பதில்லை. அதன் புனிதத்தையோ சாரத்தையோ உணர்வதில்லை--- அவர்கள் தங்களை உணராததால் தங்கள் சாரத்தை, புனிதத்தை உணரவில்லை.

ஏனென்றால் நாம் மனதைப் பிரதானமாகக் கொண்ட நாகரிகத்தில் வாழ்கிறோம். பல கலைகள், கட்டிடங்கள், இலக்கியங்கள், சங்கீதங்கள் ஆகியவை அழகோ, உள்ளுறையும் சாரமோ இன்றி இருக்கின்றன. இதற்கு சில விதிவிலக்குகளும் உள்ளன. ஏன் சாரமின்றி இருக்கின்றன என்றால் அதை உருவாக்கு பவர்கள் சில நொடிகளுக்குக்கூட தங்கள் மனங்களிலிருந்து விட்டுவிடுதலையாகி இருப்பதில்லை. அவர்களுக்கு உள்ளே உடம்பில் எந்த இடத்தில் புதுமையும் அழகும் தோன்றுகிறதோ அவ்விடத்தில் அவர்களுக்குத் தொடர்பு இல்லை. அந்த மனங்கள் கலைக்கூடங்களில்தான் பொலிவற்றதை உருவாக்குகின்றன என்பது மட்டுமல்ல. சாதாரண வெட்டவெளி நிலத்தை மற்றும் தொழிற்சாலைகள் இயங்கும் இடத்தைப் பாருங்கள். எந்த நாகரிகமும் இந்த அளவிற்கு அசிங்கத்தை உருவாக்கியது இல்லை.



4.ஞானத்தெளிவை உணர்தல்

இயற்கையான இயல்புநிலையும் இயல்புநிலையும் ஒன்றா?

நீங்கள் இயல்புநிலைக்கு சுதாரிப்பைக் கொண்டுவரும்பொழுது இயற்கையான இயல்புநிலை வருகிறது. உள்ளபடி பார்க்கப் போனால் இயல்புநிலை சுதாரிப்பாக மாறிவிடுகிறது. அதாவது இயல்புநிலை சுதாரிப்பாகிறது. இயல்புநிலை தானே சுதாரிப்பான நிலையை அடைவதுதான் இயற்கையான இயல்புநிலை. இயற்கையான இயல்புநிலை, ஞானத்தெளிவு, வாழ்க்கை என்பன எல்லாம் ஒரே பொருள் தருவதால் இயற்கையான இயல்புநிலை என்பது சுதாரிப்பு, தானே சுதாரிப்பாவது அல்லது வாழ்க்கை சுதாரிப்பாவது என்றும் சொல்லலாம். ஆனால் வார்த்தைகள் முக்கியம் இல்லை. வார்த்தைகளில் சிக்காதீர்கள். இதைப் புரிந்துகொள்வதில் தீவிரம் காட்டாதீர்கள். நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையை அடைவதற்குமுன் நீங்கள் அதை அடைய இதைப்புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஏதும் இல்லை.

நீங்கள் சொல்வதைப் புரிந்து கொள்கிறேன். இயல்பு நிலையில் முழுமை என்பது இல்லை என்றும் பரிமாண வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டிருக்கிறது என்றும் தெரிகிறது. கடவுளுக்கு வளர நேரம் தேவைப்படுகிறதா?

ஆமாம். அளப்பரியதில் சிலவற்றை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு பார்க்கையில் அவ்வாறு இருக்கிறது. பைபிளில் ''நான்தான் ஆல்பா (அ) நான்தான் ஒமேகா, மற்றும் உயிருள்ளவை.'' என்று கடவுள் தெரிவிக்கிறார். நேரம் என்பதைக் கடந்த நிலையில் கடவுளின் வீடே உங்களின் வீடு. மற்றும் ஆரம்பமும் முடிவும் ஆகும். மற்றும் அகரம் முதல் எல்லாமே ஒன்றே ஒன்று. முன்பிருந்த எல்லாவற்றின் சாரமும் இனி இருக்கும் எல்லாவற்றின் சாரமும் எல்லாம் ஒன்றே ஒன்றாய் தப்பு இல்லாததாய் எப்பொழுதுமே இப்பொழுதாய் மனித மனங்களால் அனுமானிக்க முடியாததாய் விளங்குகிறது. எல்லாவற்றையும் தனித்தனியாய் உணரும் இவ்வுலகில் நேரம் என்பதே இல்லை என்பது புரியாத கருத்தாய் இருக்கிறது. அந்த மூலத்திலிருந்து வரும் ஒளிகூட பரிமாணவளர்ச்சிக்கு உட்பட்ட தாகத் தோன்றுவது நமது கண்டுணர்தல் குறுகியதாக இருப்பதால்

தான். உண்மையில் அப்படி இல்லை. ஆனாலும் ஞானத்தெளிவின் பரிமாணவளர்ச்சி பற்றி தொடர்ந்து கூறுகிறேன்.

உருக்கொண்டவை அனைத்திற்கும் கடவுளின் சாரமாக இயல்புநிலை உள்ளது. அதாவது வித்தியாசமான நிலைகளில் உள்ளது. ஒரு கல்கூட ஞானத்தெளிவுடன் இருக்கிறது. ஏனென்றால் அது அவ்வாறு இல்லாவிட்டால் அதன் அணுக்கள் தாறுமாறாகச் சிதறி இருக்கும். எல்லாமே உயிருடன்தான் இருக்கின்றன. சூரியன், உலகம்; செடி, மிருகம் மனிதன்--- எல்லாமே ஞானத்தெளிவின் பிம்பங்கள். வேறு வேறு வித்தியாசமான நிலைகளில் ஞானத் தெளிவு உருவமாகப் பரிணமிக்கிறது.

சூதாரிப்பான நிலை உருவங்களையும்; வடிவங்களையும், எண்ண வடிவங்களையும்; பொருள் வடிவங்களையும் எடுத்துக் கொண்டு உலகமாகிவிடுகிறது. கோடானுகோடி உயிர் வடிவங்கள் தண்ணீரிலும் தரையிலும் ஆகாயத்திலும் உள்ளன. அவை அதன் நகல்களை கோடானு கோடிக்கணக்கான தடவை உண்டாக்கு கின்றன. எதுவரை? எதாவது அல்லது யாராவது இந்த வடிவங்களுடன் விளையாடுகிறார்களா? இதைத்தான் பழங்கால இந்திய ஞானிகள் தங்களுள் கேட்டுக் கொண்டனர். லீலா அதாவது புனிதமான கடவுள் விளையாடும் விளையாட்டாக உலகத்தைப் பார்த்தனர். ஒவ்வொரு தனித்தனி உயிர் வடிவமும் இந்த விளையாட்டில் முக்கியமில்லை. கடலில் பல உயிர் வடிவங்கள் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் உயிர் வாழ்வதில்லை. மனித வடிவமும் குறுகிய காலத்தில் புழுதியாகிவிடுகிறது. அது சென்றவுடன் அது வாழ்ந்ததாகவே தெரியவில்லை. இது சோகமா? கொடுமையா? ஒவ்வொருவரும் தனி என்று கொண்டு, மேலும் ஞானத்தெளிவான நிலைதான் கடவுளின் சாரம் மற்றும் அது உயிரில் பரிணமிக்கிறது என்பதை மறந்துபோனால்தான் சோகம். உங்களுக்குள்ளே உள்ள ஞானத்தெளிவான நிலைதான் கடவுளின் சாரம் என்று உணராதவரை இதை உணரமுடியாது.

உங்கள் மீன் தொட்டியில் ஒரு மீன் பிறக்கிறது. அதை ஜான் என்று அழைக்கிறீர்கள். ஒரு பிறப்புரிமைப் பத்திரத்தை எழுதுகிறீர்கள். அவனுக்கு அவனின் குடும்ப சரித்திரத்தைக் கூறுகிறீர்கள். அதன்பின் இரண்டு நிமிடத்தில் இன்னொரு மீன்

அதைச் சாப்பிட்டுவிடுகிறது.--- அது சோகம். ஏனென்றால் அதற்குத் தனிவடிவம் கொடுத்தீர்கள், அதனால்தான். இந்த பரிமாற்றங்களில் ஒரு சிறு பகுதியை மட்டும் கணக்கில் கொண்டீர்கள் அதனால்தான்.

இயற்கையான சுதாரிப்பானது (ஞானத்தெளிவு) உயிர் வடிவங்களில் நுழைந்து அதன் பின்னலான நிலையில் தன்னை இழந்து விடுகிறது. தற்போதைய மனித வடிங்களில் அது ஒளிந்துவிடுகிறது. அது உருவமாகத் தன்னை நினைத்துவிடுவதால் உடல்ரீதியிலும் உளரீதியிலும் அழிந்து போவதைக் கண்டு பயப்படுகிறது. இது உள்மனம். அதனால் சீர்குலைவு தோன்றுகிறது. அது இப்பொழுது பரிணாமவளர்ச்சியில் தப்பாக நடந்துவிட்டதாக நினைக்கிறது. இதுவும் லீலாவின் பாற்பட்டது. ஓர் இறை விளையாட்டு. இந்த சீர்குலைவினால் ஏற்பட்ட அழுத்தத்தால் தன்னை இவற்றிலிருந்து விலக்கிக் கொள்கிறது. கனவு கலைகிறது. தெளிவைப் பெறுகிறது. இப்பொழுது கிடைக்கும் சுதாரிப்பு அதை இழக்குமுன் இருந்ததைவிட அதிகம் ஆழமானது.

இந்த மாற்றத்தை இயேசுநாதர் வழிதவறிய மகன் என்ற நீதிக்கதை மூலம் விளக்குகிறார். வீட்டைவிட்டு வெளியேறிய மகன் தன் செல்வத்தைத் தொலைத்து வறியவனாகித் தன் கஷ்டங்களின் சுமையால் வீட்டிற்குத் திரும்புகிறான். அவன் திரும்பியவுடன் தந்தை முன்பைவிட அதிக அன்பைப் பொழிகிறார். அவன் நிலை முன்பு இருந்ததைவிட இப்பொழுது வேறானது. அதிக ஆழம் பெற்றுவிடுகிறது. அந்தக் கதை சுதாரிப்பு இல்லாத நிலையிலிருந்து சுதாரிப்பான நிலைக்கு திரும்பும் பயணத்தைக் குறிக்கிறது.

உங்கள் மனதைப் பார்வையாளராக இருந்து பார்க்க வேண்டியதன் அவசியம் புரிகிறதா? நீங்கள் அவ்வாறு பார்வையாள ராக இருந்து உற்று நோக்கும் பொழுது இயற்கையான சுதாரிப்பை மனவடிவங்களிலிருந்து எடுப்பதால் அது சாட்சியாக மாறுகிறது. அதன்பின் கவனிப்பவரின் மனவடிவங்கள் சுருங்கி உருவங்களைக் கடந்த சுதாரிப்பான நிலை (ஞானத்தெளிவு) அதிகமாகிவிடுகிறது. மனதைக் கவனிக்கும் பொழுது, மகத்துவபூர்வமான, ஓர் அப்பாற்பட்ட செயலைச் செய்கிறோம். அதாவது இயற்கையான

சுதாரிப்பு, தன்னை உருவம் என்று எண்ணுவதிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளும். அது இப்பொழுதிலிருந்து வெகு காலத்திற்குப்பின் நடக்கப் போகும் செயலின் முன்னோடியான செயல் ஆகும். அந்தச் செயல்--- இந்த உலகின் முடிவு.

சுதாரிப்பு உடல் வடிவத்தையும் உளவியலான வடிவத்தையும் துறக்கும் பட்சத்தில் ஞானத்தெளிவு அடைந்துவிடுகிறது. இது சிலர் வாழ்வில் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. வருங்காலத்தில் பலர் வாழ்வில் இது ஏற்பட்டுவிடும். ஆனால் கண்டிப்பாக நிகழும் என்று அறுதியிட்டுச் சொல்ல முடியாது. பலர் உள்மனத்தோடு வாழ்கின்றனர். தங்கள் மனதை நான் என்றதைக் கொண்டு அது சொல்வதுபடி வாழ்கின்றனர். சரியான தருணத்தில் விட்டுவிலகவில்லை என்றால் அதனால் அழிந்துவிடுவார்கள். இன்னும் அதிகம் குழப்பத்தையும் எதிர்ப்புகளையும், வன்முறைகளையும், வியாதியையும்; ஏமாற்றத்தையும்; கிறுக்குத்தனத்தையும் அனுபவிப்பார்கள். உள்மனம் உள்ளவர்கள் மூழ்கும் கப்பல் போன்றவர்கள். அதைவிட்டு விலகவில்லை என்றால் அதனுடன் மூழ்குவதுபோல் ஆகும். ஒரு கூட்டமாக மக்கள் உள்மனம் கொண்டால் அது பயங்கரமான கிறுக்குத்தனம். மேலும் இந்த உலகம் கண்டிராதவகையில் அழிவை ஏற்படுத்தும் சாதனமாகிவிடும். மக்கள் மாறாவிட்டால் என்ன நடக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

பலருக்கு மனதிலிருந்து விடுதலை ஆவது என்பது அவ்வப்போது எண்ணங்களைப் போக்கிக் கொள்வதுதான். எல்லோரும் எல்லா இரவும் தூக்கத்தில் அதைத்தான் செய்கிறோம். உடல்உறவு, மதுபானம், போதைப் பொருள்கள் ஓரளவிற்கு மனதின் செயல்பாட்டினை மந்திக்கச் செய்கின்றன. மதுவகைகள் என்பது மட்டுமல்ல மற்றும் பற்பல போதை மருந்துகள், மன அழுத்தம் போக்கும் மருந்துகள் எல்லாம் அதிக அளவில் உண்பதால் மனிதர்களின் கிறுக்குத்தனம் இன்னும் வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டும் நிலையை அடைந்துவிடும். அவ்வாறு போதைப்பொருள் எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்தாவிட்டால் மிகப் பெரிய அளவில் மக்கள் தங்களுக்கு ஆபத்தை வரவழைத்துக் கொள்வதோடு அல்லாமல் பிறருக்கும் ஆபத்தை விளைவிப்பார்கள். போதைப் பொருள்கள் சீர்குலைவில்தான் கொண்டு போய்விடும். மனம்

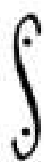
எழுப்பி உள்ள கட்டுமானங்களைத் துறந்து ஞானத்தெளிவைப் பெறுவதில் காலதாமதத்தைக் கொண்டுவரும். மனதால் நித்தம் தாங்கள் அடையும் கொடுமைகளிலிருந்து கொஞ்சம் விடுதலை கிடைத்த போதும் தங்களுள் இயற்கையான இயல்பு நிலையைக் கொண்டுவந்து அவர்கள் ஞானத்தெளிவு அடைவதைத் தடுத்து விடும்.

மனதளவில் வெகுவாக கீழே இன்னும் கீழே இறங்கி மிருகங்கள் செடிகொடிகள் ஆகியவற்றின் எண்ணங்கள் தோன்றுவதற்கு முந்தைய நிலையை எல்லாம் அடையமுடியாது. அதாவது திரும்புதல் கிடையாது. இந்த மனித இனம் தழைத்து வாழ வேண்டும் என்றால் அடுத்த நிலையை அடைய வேண்டும். இவ்வுலகம் முழுவதிலும் ஞானத்தெளிவு பல கோடி உருவங்களில் பரிணாமவளர்ச்சி கொண்டு உள்ளது. நாம் அடுத்த படிக்குப் போகாது போனாலும் இந்த அண்ட சராசரங்களின் அளவுகோலில் எந்த மாற்றமும் இராது. ஞானத்தெளிவின் எந்த வெற்றியும் வீணாகிவிடாது. தன்னை எப்படியாவது எந்த உருவிலாவது வெளிக்கொண்டு வந்துவிடும். ஆனால் நான் இங்கு பேசுகிறேன். நீங்கள் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அல்லது படித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பது ஞானத்தெளிவு இப்புவியில் கால்பதிக்கிறது என்பதற்கு அடையாளம் ஆகும்.

தனிப்பட்ட முறையில் கொள்ள எதுவும் இல்லை: நான் எதையும் சொல்லிக் கொடுக்கவில்லை. நீங்கள் ஞானத்தெளிவுடன் இருக்கிறீர்கள். இதைக் கிரகிக்கிறீர்கள். கிழக்கில் சொல்வார்கள். "ஆசிரியரும் கற்பவரும் ஒன்றாகப் பாடத்தை உருவாக்கு கிறார்கள்" என்று. இதில் வார்த்தைகள் முக்கியம் அல்ல. அவை உண்மையைக் காட்டிக் கொடுக்கின்றனவே அன்றி அவை உண்மையாகாது. நான் இயற்கையான (சுதாரிப்பான) இயல்பு நிலையில் இருந்து பேசுகிறேன். அந்நிலையில் நீங்களும் என்னுடன் சேர்ந்து கொள்ள முடியும். நான் சொல்லும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் ஒரு கடந்தகாலத்தையும்; ஒரு கதையையும் பெற்றிருந்த போதிலும் நான் சொல்வது அதிக அளவு அலைவரிசையுடன் இயற்கையான இயல்புநிலையைச் சுமந்து

வருவதால் அந்த வார்த்தைகளைவிட அதிக வலிமை வாய்ந்ததாக இருக்கிறது.

மௌனம் இயற்கையான இயல்புநிலையைக் கொண்டு வருவதில் வலுவானது. அதனால் என்னைக் கவனித்தாலும் அல்லது இதைப் படித்தாலும் ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் அடித்தளமான மௌனத்தையும் இருவார்த்தைக்கு இடையில் உள்ள மௌனத்தையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். இடைவெளியையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். நிசப்தத்தைக் கவனிப்பது எங்கு நீங்கள் இருந்தாலும் இயற்கையான இயல்பு நிலையை அடைய ஒரு எளிதான மற்றும் நேரடியான வழியாகும். கூச்சலாக இருந்தால்கூட ஒரு மௌனம் அடித்தளமாகவும் மற்றும் இரண்டு சத்தங்களுக்கு இடையிலும் இருக்கும். மௌனத்தைக் கவனிப்பது உங்களுள் ஒரு நிசப்தத்தை உண்டாக்குகிறது. உங்களுள் உள்ள நிசப்தம்தான் வெளியில் உள்ள மௌனத்தை உணரவைக்கும். நிசப்தம் என்பது எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட்ட இயற்கையான இயல்புநிலை அன்றி வேறென்ன? இது இதுகாறும் பேசிக் கொண்டிருந்ததைக் கண்கூடாகப் புரிந்து கொள்ளுதல் ஆகும்.



5. கிரைஸ்ட் : உங்கள் தெய்வீக நிலை.

எந்த ஒரு வார்த்தையிலும் உங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களுக்கு விருப்பமாக இருந்தால் இயற்கையான இயல்பு நிலைக்குப் பதிலாக கிரைஸ்ட் என்று கொள்ளுங்கள். கிரைஸ்ட் என்பது உங்கள் கடவுளின் சாரம் அல்லது சில சமயங்களில் கிழக்கில் சொல்வதுபோல் உங்களின் அகநிலைப் பண்பு. வித்தியாசம் என்னவென்றால் நீங்கள் கிரைஸ்ட் என்று கொள்ளும்போது நீங்கள் ஞானத்தெளிவுடன் இருக்கிறீர்களா இல்லையா என்ற வித்தியாசம் இல்லாது உள்ளுறையும் இறை. ஆனால் இயற்கையான இயல்புநிலை என்பது உங்களது ஞான உதயமான புனிதம் அல்லது கடவுளின் சாரம்.

கிரைஸ்ட் என்பதில் கடந்தகாலம் வருங்காலம் என்றேதும் இல்லை என்று உணர்ந்துகொண்டால் தவறாகப் புரிந்தவை, தவறான நம்பிக்கைகள் எல்லாம் மறைந்துவிடும். கிரைஸ்ட் இருந்தார் மற்றும் இருப்பார் என்பது முன்னுக்குப் பின் முரணானவை. இயேசு இருந்தார். அவர் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்தார். மற்றும் அவரது உண்மையான பண்பாக, தெய்வீக இயல்பு நிலையை உணர்ந்திருந்தார்.

அதனால் ''ஆபிரஹாமிற்கு முன் இருக்கிறேன்'' என்றார். அவர், ''ஆபிரஹாமிற்கு முன் நான் பிறந்தேன் என்று சொல்லவில்லை.'' அப்படிச் சொல்லி இருந்தால் நேரம் மற்றும் வடிவங்களை நான் என்று கொள்வதின் பாற்படும். நான் இருக்கிறேன் என்பது ஒரு இறந்தகால வாக்கியத்தில் உள்ளது. இது ''ஜென்''னில் சொல்வது போன்று ஆழமான வாக்கியம். இயேசுநாதர் நேரிடையாக விளக்குகிறார். இயற்கையான இயல்புநிலையை அகப்பண்பாகக் கொண்டு எந்த எண்ணம் என்பதும் இல்லாதநிலையில் விளக்குகிறார். அதாவது நேரத்தின் கட்டுக்குள் ஞானத்தெளிவை சிக்கவிடாமல் காலம் என்பதைக் கடந்த நிலையில் கூறுகிறார். காலம் கடந்த நிலை உலகிற்குள் வருகிறது. காலம் கடந்த என்றால் கணக்கில்லாத காலம் என்று பொருள் அல்ல. காலம் என்பது இல்லை என்றாகிறது. இயேசு என்னும் மனிதர் கிரைஸ்ட் என்ற ஞானத்தெளிவான வாகனமாகிறது. பைபிளில் தன்னை எவ்வாறு கூறிக் கொள்கிறார்? 'நான் எப்பொழுதும் இருந்தேன். எப்பொழுதும் இருப்பேன்.''என்று கூறிக் கொள்கிறாரா? இல்லை. இது கடந்த காலத்திலும் வருங்காலத்திலும் கால்வைப்பது. நான் என்பது நான் இருக்கிறேன் என்பது (ஐ ஏம் தட் ஐ ஏம்.) என்றார். இதில் நேரம் ஏதும் இல்லை. இருக்கிறேன் என்பது மட்டும்.

மீண்டும் இயேசுநாதர் வருதல் என்பது நேரத்திலிருந்து இயல்புநிலைக்கு வருதல் ஆகும். அதாவது எண்ணங்களிலிருந்து ஞானத்தெளிவிற்கு வருதலைக் குறிக்கிறது. அது ஒரு ஆணோ பெண்ணோ வருவதைக் குறிக்கவில்லை. ஏதாவது ஒரு புறத் தோற்றம் கொண்டு இயேசுநாதர் நாளைக்கு வருவதாக இருந்தால் இதைத்தான் அவர் சொல்வார்: நான்தான் உண்மை. நான் இயற்கையான இயல்பு நிலை. நான் நிரந்தரமானவன். நான்

உன்னுள் இருக்கிறேன். நான் இங்கு இருக்கிறேன். நான் இப்பொழுது இங்கு இருக்கிறேன்.

தனிப்பட்ட முறையில் கிரைஸ்டுக்கு எந்த வடிவும் கொண்டுவராதீர்கள். அதற்கு எந்த உருவமும் கொடுக்காதீர்கள்.

சிறப்பான ஞானி, புனிதமான அம்மா என்று பிரபல்யம் அடைவோரில் சிலர் உண்மையான ஞானத் தெளிவு பெற்றவர்கள் சிலரே என்றாலும் தனித்தன்மை மிக்கவர்கள் என்று கூறிவிட முடியாது. அதாவது அவர்கள் நான் என்று கொள்ளும் உள்மனம் இல்லாததால் அவர்கள் சாதாரணமாகவும் எளிமையாகவும் இருக்கிறார்கள். உள்மனம் இல்லாததால் உள்மனத்தைத் தற்காத்துக் கொள்ளவோ அதற்குத் தீனிபோடவோ அவசியம் இல்லாததால் சாதாரண மனிதர்களைவிடவும் சாதாரணமாக இருக்கிறார்கள். அதிக உள்மனம் உடையவர்கள் அவர்களைத் திரும்பிக் கூடப் பார்க்கமாட்டார்கள்.

ஒரு ஞானத் தெளிவு பெற்ற ஒரு மாஸ்டரை உங்களுக்குப் பிடித்திருந்தால் உங்களிடம் இயற்கையான இயல்புநிலை இருப்பதால் அவரின் இயற்கையான இயல்பு நிலையைப் புரிந்து கொள்கிறீர்கள். ஏசுநாதரையோ புத்தரையோ அடையாளம் கண்டு கொள்ளாமல் தவறான மாஸ்டரிடம் செல்பவர்கள் பலர் இருக்கின்றனர். அதிகமான உள்மனம் அதிகமான உள்மனத்தைக் கவர்ந்திழுக்கும். இருட்டு வெளிச்சத்தைப் புரிந்து கொள்ளாது. வெளிச்சம்தான் வெளிச்சத்தைப் புரிந்து கொள்ளும். அதனால் வெளிச்சம் வெளியில் இருப்பதாய் நினைக்காதீர்கள். அது ஏதோ ஒரு தினுசில் வரும் என்று நினைக்காதீர்கள். உங்கள் மாஸ்டர்தான் கடவுளின் அவதாரம் என்றால் நீங்கள்யார்? தான் உயர்வு என்று கொள்வது எல்லாம் நான் என்று அடையாளம் கொள்ளும் விஷயங்கள். மற்றும் அவ்வாறு அடையாளம் கொள்ளும் விஷயம் எல்லாம் உள்மனம். அது எவ்வளவு அழகாக மறைக்கப் பட்டிருந்தாலும் உள்மனம் தான்.

அந்த மாஸ்டரின் இயற்கையான இயல்புநிலை உங்களிடம் பிரதிபலிக்குமாறு அவரைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் அத்தருணம் ''என்னுடைய'', ''உன்னுடைய'' என்று இயற்கையான

இயல்புநிலை இல்லை என்று புரிந்து கொள்வீர்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலை என்பது ஒன்றே ஒன்றுதான்.

ஒரு குழுவாக கூட்டமாகச் செயல்படுதல் உங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையில் வெளிச்சத்தை அதிகப்படுத்தும். ஒரு கூட்டமாக எல்லோரும் இயற்கையான இயல்புநிலைக்கு வருவது ஒரு திரளான சக்தியை உண்டுபண்ணுகிறது. அக்குழுவில் உள்ளோரின் இயற்கையான இயல்புநிலையை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன் ஒரு கூட்டமாக மனிதர்களின் இன்றைய மனது ஆக்கிரமித்த நிலையிலிருந்து, ஞானத் தெளிவு பெற உதவும். அனைவருக்கும் அவர்களின் இயல்புநிலையை எளிதில் அடைய உதவிபுரியும். ஆனாலும் அக்குழுமத்தில் ஒருவராவது நன்கு காலூன்றி இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் உள்மனம் தோன்றி அக்குழுமத்தின் வெற்றியைக் குலைத்துவிடும். ஏப்பொழுதுமே குழுமத்தைச் சார்ந்து இருக்க வேண்டும் என்றில்லை. எந்த போதகரையும் அல்லது மாஸ்டரையும் சார்ந்திருக்க வேண்டும் என்றில்லை. இயற்கையான இயல்புநிலையின் அர்த்தத்தை அறியவும் அதைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுவதற்கு மட்டும் உதவியைப் பெற்றுக் கொண்டால் போதுமானது.

அத்தியாயம் 6

உள்ளுடல்

1. உடலின் உள்ளே ஆழமாக நீங்கள் என்பது உங்களின் இயல்புநிலை.

இதற்குமுன் நீங்கள் உடலின் ஆழமாக உள்ளே உணர்வதின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிக் கூறினீர்கள். அதைப்பற்றி விளக்குங்கள்.

இயல்பு நிலையை அடைய உடல் உதவி புரிகிறது. இப்பொழுது அதைப்பற்றிப் பார்ப்போம்.

நான் இயல்புநிலை என்பதைப்பற்றி முழுவதும் புரிந்து கொண்டேனா தெரியவில்லை. மனிதர்களின் இயல்புநிலை என்றால் என்ன?

மனிதர்களின் மனது மட்டும் மீனுக்கு இருந்தால், ''தண்ணீர்? தண்ணீர் என்றால் என்ன? அதை நான் அறியவில்லை என்று கூறும்..'

தயவு செய்து இயல்புநிலையைப் புரிந்துகொள்வதை நிறுத்துங்கள். நீங்கள் ஏற்கனவே இயல்புநிலையின் சுவடை அறிந்து இருக்கிறீர்கள். ஆனால் மனது அதைச் சுருக்கோ சுருக்கென்று சுருக்கிச் சின்னப் பெட்டியில் போட்டு அதற்கு ஒரு பெயரைச் சூட்டிவிடும். அதைச் செய்யமுடியாது. இயல்புநிலையை ஒரு அறிவாகத் தக்க வைத்துக்கொள்ள முடியாது. இயல்புநிலையில் எழுவாயும் செயப்படுபொருளும் ஒன்றாகிவிடுகிறது.

எப்பொழுதுமே இயல்புநிலை இருப்பதை உணரமுடியும். நான் உருவம் மற்றும் பெயரைக் கடந்து இருக்கிறேன். இந்த நிலையில் ஆழமாக இருப்பதை அறிவதும் இந்த நிலையிலே தொடர்ந்து

இருப்பதும் ஞானத்தெளிவு. இது இயேசுநாதர் சொன்ன உங்களை விடுதலை செய்யும் உண்மையாகும்.

எதிலிருந்து விடுதலை?

உங்கள் மனது மற்றும் உடல் தவிர நீங்கள் வேறு ஏதும் இல்லை என்ற கற்பனையிலிருந்து விடுதலை.

புத்தர், ''நீங்கள் என்ற கற்பனை'' என்றார். இக்கற்பனைதான் தவறாகப் புரிந்துகொண்டதன் மூலகாரணம். அந்தக் கற்பனையால் தான் விதவிதமான பயங்களும் அதன் பயமுறுத்தல்களும் தோன்றுகின்றன. அந்தப் பயம் உங்களை அச்சுறுத்துவதிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்றால் நீங்கள் யார் என்பதை உடலிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கற்பனையான நான் சுதாரிப்பு இல்லாமல் பேச்சிலும், எண்ணங்களிலும் செயல்களிலும் ஆளுகைக்கு வருகின்ற காரணத்தால் தோன்றிய பாவம் (சின்)உங்களையும் பிறரையும் அச்சுறுத்துவதிலிருந்து விடுபட்டுக் கொள்ளுங்கள்.



2.வார்த்தைகளைக்கடந்து பாருங்கள்.

எனக்கு பாவம் என்ற வார்த்தை பிடிக்கவில்லை. அவ்வார்த்தையால் நான் பாவம் செய்தவனாகத் தீர்ப்பளிக்கப்படுகிறேன்.

அதை நான் புரிந்து கொள்கிறேன். பல நூறு ஆண்டுகளாக பல கொள்கைகளும் கருத்துக் கணிப்புகளும் இந்த பாவம் போன்ற வார்த்தைகளைச் சுற்றி எழுப்பப்பட்டன. அவை அறிவில்லாததாலும், தவறாகப் புரிந்து கொள்ளுதலினாலும், பிறரை அடக்க வேண்டும் என்பதாலும் உண்டானவையே தவிர அதில் எந்த உண்மையும் இல்லை. அந்த கருத்துக்கணிப்பின் பின்னணிகளைக் கடந்த அந்த வார்த்தைகளின் அர்த்தங்களைப் புரிந்து கொள்ள இயலாவிட்டால் அந்த வார்த்தைகளை உபயோகிக்காதீர்கள். வார்த்தை அளவில் தங்கி விடாதீர்கள். வார்த்தை ஒன்றைத் தெரிவிக்கும் வழி மட்டுமே. அது ஒன்றைக் குறிக்கமட்டுமே

செய்கிறது. திசைகாட்டி போல் ஒன்றைக் குறிக்கிறதே அல்லாமல் வேறொன்றையும் செய்யவில்லை. தேன் என்ற வார்த்தை தேன் ஆகாது. தேன் பற்றி எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் படிக்கலாம். பேசலாம். ஆனால் தேனைச் சுவைத்துப் பார்க்காமல் புரிந்து கொள்ள முடியாது. தேனைச் சுவைத்தவுடன் அந்த வார்த்தை அதன் முக்கியத்துவத்தை இழந்து விடுகிறது. அதனை அப்புறம் பொருட் படுத்துவதும் இல்லை. அதேபோல் கடவுளைப் பற்றி வாழ்நாள் முழுவதும் பேசலாம். ஆனால் அதன்மூலம் அந்த வார்த்தைகள் காட்டும் உண்மையை அறிந்துவிட்டீர்கள் என்று சொல்ல முடியாது. அதன் ஒரு சிறு துளியைப் பார்த்துவிட்டீர்கள் என்று கூடச் சொல்லமுடியாது. அந்த திசைகாட்டியுடன் திரும்பத் திரும்ப இணைத்துக் கொள்ளும் நிலையாகும் அல்லது மனதில் ஒரு சிலை என்ற நிலையாகும்.

இதற்கு எதிர்மறைகூட சொல்லலாம். என்ன காரணத்திற்காகவோ தேன் என்ற வார்த்தை உங்களுக்குப் பிடிக்காததாக இருந்தால் அது உங்களைச் சுவைப்பதற்கு விடாது. கடவுளைப் பிடிக்கிறது என்று இருப்பதுபோல் பிடிக்காது என்று இருந்தால் அந்த வார்த்தை சொல்லும் பொருளிலும் வெறுப்பு இருக்கும். நீங்கள் உண்மையை உணர்வதையே தவற விட்டுவிடுவீர்கள்;. எல்லாமே மனதால் பின்னியவற்றை நான் என்று அடையாளம் கொள்ளும் நிலையாகும்.

ஏதாவது ஒரு வார்த்தை உங்களுக்கு ஒத்து வரவில்லை என்றால் அந்த வார்த்தையை விட்டுவிடுங்கள். வேறு ஒரு வார்த்தையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் பாவம் என்ற வார்த்தை பிடிக்காவிட்டால் அதைப் பைத்தியக்காரத்தனம் என்றோ, சுதாரிப் பற்ற நிலை என்றோ அழைத்துவிடுங்கள். சொல்லப்போனால் அப்படி அழைப்பது உண்மைக்கருகில் கொண்டு செல்லும். அதாவது நெடுங்காலமாகவே தவறுதலாகவே பயன்படுத்திவந்த அவ்வார்த்தைகளைவிட இவ்வார்த்தைகள் உண்மைக்கு அருகில் செல்லும். அதனால் குற்ற உணர்ச்சி குறையும்.

அந்த வார்த்தைகளையும் எனக்குப் பிடிக்காது. அவை என்னிடம் குறை உள்ளதாகச் சொல்கின்றன. நான் எடைபோடப்படுகிறேன்.

ஆமாம் உங்களிடம் ஏதோ தவறு இருக்கிறது---நீங்கள் எடைபோடப்படவில்லை.

உங்களிடம் குறைகண்டுபிடிக்க வேண்டும்; என்பது என் எண்ணம் அல்ல. அதாவது 21ஆம் நூற்றாண்டில் மட்டுமே 100 மில்லியன் மக்களை அதாவது தாங்கள் தோன்றிய அதே இனமாகிய மனித இனத்தவரை கொன்று குவித்ததுதான் பாவம்.

திரளான குற்ற உணர்ச்சி?

குற்ற உணர்ச்சி பற்றி பேச்சில்லை. அதாவது உள்மனத்தோடு நீங்கள் வாழும்போது அந்த பைத்தியக்காரத்தனத்தில் ஒரு பகுதியாகிவிடுகிறீர்கள். ஒரு வேளை உள்மனத்தின் ஆளுமையைத் தீவிரமாகக் கவனித்து இருக்க மாட்டீர்கள். கண்களைத் திறந்து எங்கும் ஊடுருவி இருக்கும் வலிகளை, பொறாமைகளை, வன்முறைகளைப் பாருங்கள். கணக்கு வழக்கில்லாமல் மக்கள் தங்கள் மனித இனத்திற்கும் மற்ற உயிரினங்களுக்கும் இழைக்கும் கொடுமைகளையும் கஷ்டங்களையும் பாருங்கள். நீங்கள் அவற்றைக் கண்டனம் செய்ய வேண்டாம். சும்மா பாருங்கள் அவைதான் கிறுக்குத்தனம். அவைதான் பாவம். அவைதான் சுதாரிப்பற்ற தன்மை. அதேசமயம் உங்கள் மனதைப் பார்க்கத் தவறாதீர்கள். அங்குள்ள கிறுக்குத்தனத்தைக் கவனியுங்கள்.



3. உங்களுக்கே தெரியாமல் அழிவு கொண்டுவருதல் பற்றிய உண்மைகள்.

உடலை நான் என்று கொள்வதும் கற்பனையின் ஒருபகுதிதான் என்று நீங்கள் சொல்லி உள்ளீர்கள். இந்நிலையில் உடல் வழியாக எவ்வாறு இயல்பு நிலையைக் கொண்டுவர இயலும்?.

உங்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படும் மற்றும் தொடக்கூடியதான உங்கள் உடல் உங்களை இயல்புநிலைக்கு அழைத்துச் செல்லாது. ஆனால் வெளியில் தெளிவாகத் தெரியும் உங்கள் உடல், ஒரு வெளி

ஒடு போன்றது. அது உங்களது ஆழமான உண்மையினைத் திரித்துக் கூறுவது போன்று உள்ளது. ஆனால் உங்கள் இயல்புநிலையுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும்போது அந்த ஆழமான உண்மை ஒவ்வொரு நொடியும் உள்ளுடலாகத் தெரிகிறது. அதாவது உங்களை இயக்கும் இயற்கை நிலையாக இருக்கிறது .அதனால் உடலில் குடியிருத்தல் என்றால் உடலை உள்ளிருந்து உணர்வது, உள்ளிருந்து உயிரை உணர்வது, மேலும் வெளியிலுள்ள வடிவைக் கடந்து உணர்வது எனலாம்.

ஆனால் இது உள்நோக்கிய பயணத்தின் ஆரம்பம். இது இன்னும் ஆழத்திலுள்ள நிசப்தம், மற்றும் அமைதிக்கு அழைத்துச் செல்லும். மேலும் அதிக சக்தியும் உயிரோட்டமும் உள்ளது. முதலில் கீற்றுப் போல் அதை உணர்வீர்கள். அந்த கீற்றின் மூலம் ஏதோ இந்த அண்ட சராசரத்தில் நீங்கள் ஒரு பிறப்பு -சில சந்தோஷம் - சுத்தமான அழிவு என்பதைப் பெற்றுவிடக்கூடிய, தனியான ஒரு சிறுபகுதி என நினைக்கமாட்டீர்கள். வெளிப்புறத்திலுள்ள உடலின் உள்ளே, ஒரு கண்டுணர அரிய, ஒரு பெரிய நிலையுடன் இணைந்திருக்கிறீர்கள். நான் ஏன் அதைப்பற்றி பேசுகிறேன் என்றால் ஏதோ ஒன்றை நீங்கள் நம்புவதற்கு நான் கொடுக்க வேண்டும் என்பதற்கல்ல. எவ்வாறு நீங்களே அறிந்து கொள்ளக் கூடும் என்பதற்குக் கூறுகிறேன்.

உங்கள் மனது உங்களை ஆட்கொண்ட நிலையில் உங்கள் இயல்புத் தன்மையைத் துண்டித்து விடுகிறது. இது நேர்ந்த பொழுது --சிலருக்கு தொடர்ந்து நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது----நீங்கள் உங்கள் உடலில் இருப்பதில்லை. உங்களது சுதாரிப்பு அனைத்தையும் அது எடுத்துக் கொண்டு அதை மனதின் சுமையாகக் குவித்து விடுகிறது. நீங்கள் நினைப்பதைத் தடுத்துக் கொள்ள முடியாது. இவ்வாறு பழக்கமான எண்ணங்கள் எல்லோரிடமும் உள்ள நோயாகிவிட்டது. நீங்கள் யார் என்பது முழுமையும், மனதிலிருந்து கிடைப்பதாகிவிடுகிறது. உங்களது அடையாளம் உங்கள் இயல்பு நிலையில் தொடர்பு இல்லாமல் போனதால், தொடர்ந்து இட்டு நிரப்ப வேண்டிய பலவீனமான கட்டமைப் புகள் கூடியதாய் மற்றும் அக்காரணத்தால் பயத்தை அடித்தளமாகக் கொண்ட உணர்வாகவும் ஆகிவிடுகிறது. இந்நிலையில் நீங்கள்

இழக்கும் முக்கியமான விஷயம்: உங்களின் கண்ணுக்குத் தெரியாத அழிவொன்றுமில்லாத உங்களின் உண்மை.

இயல்பு நிலையை நீங்கள் சுதாரிக்க வேண்டினால் ஞானத் தெளிவை உங்களுள் கொண்டு வாருங்கள். உங்களது ஆன்மீகப் பயணத்தில் இது ஒரு முக்கியமான வேலை. உங்களது ஞானத்தெளிவு பயனற்ற வழக்கமான நினைவுகளிலிருந்து விடுதலையாகிவிடும். இதை எளிதில் கொண்டு வரும் வழி என்ன வென்றால் உங்களது கவனிப்பை எண்ணங்களிலிருந்து நீக்கி உங்கள் உடலினுள் அந்த கவனத்தைக் கொண்டு வாருங்கள். இயல்பு நிலை ஒரு சக்திக்களமாக இருந்து நீங்கள் உடல் என்று கொள்ளுகின்றதற்கு உயிர் கொடுப்பதை உணரலாம்.



4. உள்ளுடலுடன் இணைத்துக் கொள்ளுதல்

இப்பொழுது இதை முயலுங்கள். இந்தப் பயிற்சியை எடுத்துக் கொள்ள உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளுதல் உபயோகமாக இருக்கும். அதன்பின் உடலினுள் இயல்பாக இருத்தல் இயற்கையானதாகவும் எளிதானதாகவும் மாறிவிடும். உங்கள் கவனத்தை உடலினுள் செலுத்துங்கள். உள்ளிருந்து உணருங்கள். உயிர் இருக்கிறதா? உங்கள் கை. கால், பாதம், வயிறு மார்பு இவற்றிலெல்லாம் உயிர் இருக்கிறதா? உங்கள் உடல்முழுவதும் ஒரு சன்னமான சக்திக்களம் பரவி, அதன் உயிர் ஓட்டத்தை எல்லா உறுப்புகளுக்கும், எல்லா செல்களுக்கும் வழங்குவதை உணர்கிறீர்களா? எல்லாப் பகுதிகளிலும் அதை ஒரே சமயம் ஒரே சக்திக்களமாய் இருப்பதை உணர்கிறீர்களா? உங்கள் கவனத்தை உங்கள் உள் உடலில் கொஞ்ச நேரம் தொடர்ந்து செலுத்துங்கள். அதைப்பற்றி நினைக்கத் தொடங்காதீர்கள். உணருங்கள். கவனத்தைச் செலுத்தச் செலுத்த இந்த உணர்வு தெளிவாகவும் வலுவாகவும் தோன்றும். எல்லா செல்களும் மிகவும் உயிர்ப்புடன் இருப்பதாய்த் தோன்றும். நீங்கள் மிகவும் கூர்மையாகப் பார்க்கக்கூடியவராக இருந்தால் உங்கள் உருவம் லேசாக

ஒளிர்வதை உணரலாம். இது தற்காலிகமாக உதவினாலும் உங்கள் உருவத்தைவிட உணர்வில் அதிகம் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் உருவம் எவ்வளவு அழகாகவோ, சக்திவாய்ந்ததாகவோ மாறிய போதும் உருவம் சார்ந்ததாக இருப்பதால் இதில் நுழைவதில் அதிக பலன் இருக்காது.

நீங்கள் உணரும் உள்ளுடல் உருவமற்றது. அளப்பரியது மற்றும் அதன் ஆழம் அளவிடற்கரியது. எப்பொழுதும் அதனுள் வெகு ஆழத்திற்குச் செல்லலாம். இப்பொழுது அவ்வளவாக இந்நிலையில் உணராவிட்டாலும், நீங்கள் உணர்வதில் அதிகம் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் கை கால்களில் ஒரு துடிப்பைக்கூட உணரலாம். இப்பொழுதிற்கு இது போதும். அந்த உணர்வில் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். உங்கள் உடல் உயிர்த்து விடுகிறது. பின்னர் மேலும் இது போன்ற பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். உங்கள் கண்களைத் திறவுங்கள். உங்கள் பார்வை உங்கள் அறையைச் சுற்றி இருந்தபோதிலும் உங்கள் கவனத்தை உங்கள் உள் உறையும் சக்திக்களத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உள்ளுடல் உங்கள் உருவத்திற்கும் உங்கள் சாரத்திற்கும் இடையில் இருக்கிறது. இது உங்கள் இயற்கையான பண்பு. அதைவிட்டு விடாதீர்கள்.



5. உடல் மூலம் மாற்றத்தைக் கொண்டுவருதல்.

ஏன் அனேகமாக எல்லா மதங்களும் உடலை எதிர்க்கின்றன அல்லது புறந்தள்ளுகின்றன? மதங்களைப் போதிப்பவர்கள் உடலை ஒரு இடையூறாக அல்லது பாவப்பட்ட ஒன்றாகக் கருதி வந்துள்ளனர்.

ஏன் ஒரு சிலரே ஞானத்தேடலில் வெற்றி கண்டுள்ளனர்?

உடலைப் பொறுத்தவரையில் மனிதர்கள் மிருகங்களுக்கு வெகு அருகில் உள்ளனர். சந்தோஷம். வலி, சுவாசம், உணவு உண்ணுதல், குடித்தல், தோற்கடித்தல், தூக்கம், காமம், குழந்தைப் பேறு, இறப்பு

என்ற உடல் சார்ந்த செயல்பாடுகள் மிருகங்களுடன் ஒத்துப் போகின்றன. மாயையிலே இருந்து அவர்கள் விழித்துக் கொள்ளும்போது இவர்கள் மிருகத்தின் உடலில் கண்விழிப்பதாக உணர்ந்தது அவர்களைத் தொல்லைக்கு உள்ளாக்கியது. நீ ரொம்ப நினைத்துக் கொள்ளாதே நீ ஒரு விலங்கு. இந்த உண்மை அவர்கள் முகத்தில் உறைத்தது. இது அவர்களால் தாங்க முடியாத உண்மையாகிவிட்டது. ஆதாமும் ஏவாளும் தாங்கள் ஆடையின்றி இருப்பதைப் பார்த்து அஞ்சினர். விலங்கு போன்ற பண்பைக் கண்டு அதை எதிர்க்கும் சுதாரிப்பற்ற தன்மை தோன்றியது. தங்களின் பிறவிக் குணம் மேலோங்கிவிடுமோ என்ற பயத்தால் முழுமையான சுதாரிப்பற்ற தன்மைக்குச் சென்றிருக்க வேண்டும். நாணமும், உடலில் புனிதம் கெட்டது என்று சில பகுதிகளை ஒதுக்கிவைத்தலும், உடல்ரீதியான செயல்பாடுகளைக் குறிப்பாக காமத்தை ஒதுக்கிவைத்தலும் தோன்றியது. அவர்களின் சுதாரிப்பு தங்களது மிருகப் பண்பினோடு ஒத்துப் போகாததால் அதனை ஏற்றுக் கொள்ளவும், அதனுடன் சந்தோஷம் கொள்ளவும் அவர்களிடம் சுதாரிப்பு இல்லை என்ற பட்சத்தில் அதனுள் சென்று அதன் உண்மைகளைக் கண்டறிவது கடினமாகிவிட்டது. அதனால் அவர்கள் தங்கள் வழியில் இறங்கி உடலிலிருந்து தங்களைப் பிரித்துக் கொண்டனர். அவர்கள் தங்களுக்கு ஒரு உடல் இருப்பதாக நினைத்தார்களே ஒழிய உடலில் இருப்பதாகக் கொள்ளவில்லை.

மதங்கள் தோன்றியபோது, 'நீ உடம்பல்ல.'' என்ற கருத்து வலுப்பெற்றது. கிழக்கிலும் மேற்கிலும் எண்ணற்ற மக்கள் உடம்பைப் புறந்தள்ளி காலங்காலமாகக் கடவுளைக் கண்டு பிடிக்கவும், முக்தியடையவும், ஞானஉதயம் பெறவும் முயன்றனர்.

உடலைப் புறந்தள்ளுவது என்பது புலன்களின் வழி பெறும் சந்தோஷத்தைத் துறப்பது, குறிப்பாக காமத்தைத் துறப்பது, விரதம் மேற்கொள்வது போன்ற வடிவங்களையும் பெற்றது. சிலர் உடம்பில் வலியை ஏற்படுத்திக் கொண்டு தங்கள் உடம்பைத் தண்டித்துக் கொண்டனர். அல்லது சக்தி இழக்கச் செய்தனர். ஏனென்றால் உடம்பைப் பாவம் என்று நம்பினர். கிறிஸ்துவ மதத்தில் உடலை நலிவுறச் செய்தல் உள்ளது. உடம்பை மறந்த

நிலைக்குக் கொண்டு வருதலும், கூடுவிட்டுத் தாவமுயலுதலும் தோன்றின. பலர் இன்னும்கூட அதெல்லாம் செய்கின்றனர். புத்தர்கூட ஆறு வருடங்களுக்குக் கடும் விரதம் இருப்பது மூலம் உடலை புறந்தள்ளுதலை மேற்கொண்டார். ஆனால் அவர் அந்தப் பழக்கத்தை விட்டொழித்த பின்னர்தான் ஞானஉதயம் கிடைக்கப் பெற்றார்.

உண்மை என்னவென்றால் யாரும் உடலை புறந்தள்ளுவது உடலை எதிர்த்துக் கொள்வது அல்லது கூடுவிட்டு போக முயலுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் ஞானஉதயம் பெறமுடியாது என்பதாகும். இவை ஒரு வேளை உங்கள் கருத்தைக் கவர்ந்தாலும் உங்களுக்கு ஒரு கீற்றாகச் சுதந்திரத்தை அளித்தாலும் நீங்கள் எதிர்நோக்கும் மாற்றம் அடைந்த பின் நீங்கள் உங்கள் உடலுக்கு வந்துதான் ஆகவேண்டும். மாற்றம் உடல் மூலமே தவிர, உடலைத் தவிர்த்து அல்ல. மனதைக் கொண்டு வாழும் சீடர்கள் உடலைப் புறந்தள்ளினாலும் உண்மையான மாஸ்டர்கள் உடலைப் புறந்தள்ளவோ, எதிர்க்கவோ கூறியதில்லை.

பழைய போதனைகளில் உடலைப்பற்றி ''உங்களது உடல் முழுதும் ஒளியால் நிரப்பப்படும்'' மற்றும் இயேசுநாதர் தன் உடலுடனேயே மேலுலகம் சென்றார் போன்ற சிறு துணுக்குகள் உடலைப் பற்றிக் கூறப்பட்டுவந்துள்ளன. ஆனால் இன்றுவரை அந்த மாதிரியான துணுக்குகளுக்கு உள் உறையும் அர்த்தத்தையும் புராணக் கதைகளின் பின்னணியையும் யாரும் புரிந்து கொண்டது இல்லை. 'நீங்கள் உங்கள் உடல் அல்ல'' என்ற கருத்து உலகம் முழுவதும் பரவி உடலைப் புறந்தள்ளி உடலிலிருந்து தப்பிப்பது நடந்து கொண்டிருக்கிறது. அதனால் தேடல் உள்ளோர் ஞானத்தெளிவு கொள்ள இயலாது போய் விடுகிறது.

அந்த துணுக்குகளைக் கொண்டு தொலைந்து போன அந்த போதனைகளை நாம் மீண்டும் முழுமையானதாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டுமா?

அதற்குத் தேவை ஒன்றுமில்லை. எல்லா போதனைகளும் ஒரே மூலத்திடமிருந்துதான் ஆரம்பிக்கின்றன. அதைக் கருத்தில் கொண்டால் பல உருவங்களில் தோன்றினாலும் ஒரே ஒரு போதகர்தான் இருக்கமுடியும். அந்த போதகர் நான்தான். அந்த

மூலத்தைத் தொடமுடிந்துவிட்டால் அந்த போதகர் நீங்களும்தான். அதை அடையும் வழி உள்ளுடல்தான். எல்லா ஆன்மீகப் போதனைகளும் ஒரே மூலத்திடமிருந்து வந்தாலும் அவை வார்த்தைகளால் வடிவமைக்கப் பெறும்போது அவை வெறும் வார்த்தைகள். மற்றும் அவ்வார்த்தைகள் வழிகாட்டியாகி விடுகின்றன. அதுபற்றி ஏற்கனவே பார்த்திருக்கிறோம். எல்லா உபதேசங்களும் வழிகாட்டிகள். அதாவது மூலத்தைக் காட்டும் வழிகாட்டிகள்.

நான் எற்கனவே சொல்லியிருக்கிறேன் உண்மை என்பது உங்கள் உடலில் புதைந்திருப்பது என்று. ஆனாலும் உங்களுக்காக அந்த தொலைந்த உபதேசங்களைக் கூறுகிறேன். அதனால் மற்றுமொரு வழிகாட்டி. நீங்கள் இவற்றைப் படிக்கும் பொழுது உங்கள் உடலை உணர முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

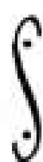


6. உடலைப்பற்றி

இந்த அடர்வான கட்டுமானம் அதாவது நோய், முதுமை இறப்பு ஆகியவற்றிற்குக் கட்டுப்பட்ட உடல் என்னும் கட்டுமானம் உண்மையில்லை--- அது நீங்கள் இல்லை. பிறப்பு இறப்பு ஆகியவற்றைக் கடந்த உண்மையைத் தவறுதலாக மனதால் புரிந்து உணர்ந்துவிடுகிறீர்கள். ஏனென்றால் இயல்புநிலையை மனது தடுத்துவிடுவதால் நீ தனி என்னும் பிரிவினையை உடல்மூலம் கொண்டு வந்து பயம் ஏற்படுவது நியாயம் ஆகிவிடுகிறது. ஆனால் உடம்பிலிருந்து எங்கும் சென்று விடாதீர்கள். அந்த நிலையற்ற, வரையறையுள்ள, இறப்புள்ள உடலில்தான் உங்களின் அழியாத உண்மையுள்ளது. உண்மையைத்தேட உங்களது பார்வையை வேறெங்கும் கொண்டு செல்லாதீர்கள். உணமை உங்கள் உடலைத் தவிர்த்து வேறெங்கும் இல்லை உடலினுள்தான் இருக்கிறது.

உடலை எதிர்க்காதீர்கள். அவ்வாறு செய்யும் பொழுது உங்களின் உண்மையான சொரூபத்தை வெறுக்கிறீர்கள். தொடவும்

பார்க்கவும் முடிந்த இந்த உடல் ஒரு மென்மையான போர்வை. அதனுள் கண்ணுக்குத் தெரியாத உள்ளுடல் உள்ளது. அவ்வுள் உடல் என்னும் முகப்பின் மூலம் அளப்பரிய மூலத்தினை அடைய முடியும். எப்பவுமே நிலைத்து, பிறப்பு இறப்பற்று நிரந்தரமாய் இருக்கும் ஓர் உயிர் என்னும் மூலத்துடன் உள்ளுடல் வழியாக இணைத்துக் கொள்கிறீர்கள். உள்ளுடல் மூலம் எப்பொழுதுமே கடவுளுடன் இருக்கிறீர்கள்.



7. உங்களுள் ஆழமாக வேர்விடுங்கள்

திறவுகோல் என்னவென்றால் நீங்கள் எப்பொழுதும் உங்கள் உள்ளுடலுடன் இணைந்திருப்பதுதான். அதாவது அதை எப்பொழுதும் உணர்வது. இது மிகவும் ஆழமாகி உங்கள் வாழ்வை மாற்றிவிடும். ஒரு விளக்கில் டிம்மர் சுவிட்ச் பொருத்தியிருந்தால் அதை அதிகரிக்கும் பொழுது விளக்கின் வெளிச்சமும் அதிகரிப்பது போல் அதிக சுதாரிப்பைக் கொடுக்கக் கொடுக்க அதன் அலைவரிசை அதிகமாகும். அந்த நிலையில் எதிர் மறை உங்களுள் புகுந்து கேடு விளைவிக்காது. இந்த மாதிரி அதிக அலைவரிசைகள் உள்ள சூழ்நிலைகளுட ன் நீங்கள் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளத் தொடங்குவீர்கள்.

உங்கள் உடலில் எவ்வளவிற்கெவ்வளவு கவனம் கொள்கிறீர் களோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு இப்பொழுதில் நிலைத்து இருப்பீர்கள் நீங்கள் வெளிஉலகில் உங்களை இழக்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் உங்கள் மனதில் உங்களை இழக்க மாட்டீர்கள். எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், பயங்கள், விருப்பங்கள் இவை அனைத்தும் இருந்தபோதிலும் அவை உங்களை ஆட்கொள்ளாது.

உங்கள் கவனம் இந்த நொடி எங்கிருக்கிறது என்று கவனியுங்கள். நீங்கள் என்னைக் கவனித்துக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் அல்லது எனது வார்த்தைகளைப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அது உங்களது கவனத்துக்குள்ளாகிறது. ஆனாலும் உங்களைச்சுற்றி இருக்கும்

மற்றவர்களையும் உணர்கிறீர்கள். அதைத் தவிரவும் ஏதாவது காதில் விழுவது அல்லது படிப்பதை விமர்சித்து சில எண்ணங்கள் எழும். ஆனபோதிலும் அவை உங்கள் கருத்தைக் கவரவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. உங்கள் உள்ளுடலுடன் இயல்பாகத் தொடர்பு கொள்ள உங்களால் இயலுகிறதா என்று பாருங்கள். ஓரளவு கவனத்தை உங்களுள் வைத்திருங்கள். எல்லா கவனமும் சென்று விடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் முழு உடலையும் சக்திக்களமாக உள்ளிருந்து நோக்குங்கள். அதாவது நீங்கள் உங்கள் முழுஉடலுடன் கவனிப்பது படிப்பது போன்று இருக்கிறதா? இதைத் தொடர்ந்து பயிற்சியாக இன்று முழுவதும் மற்றும் ஒரு வாரத்திற்குச் செய்யுங்கள்.

உங்களின் எல்லா கவனிப்புகளையும் மனதிலும் வெளியிலும் விட்டுவிடாதீர்கள். நீங்கள் உங்கள் வேலையில் முழுக் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள் முடியும் போதெல்லாம் உள்ளுடலில் கவனம் இருக்கட்டும். உங்களுள் வேர்விட்டதுபோல் ஆழமாக இருங்கள். அதன்பிறகு உங்கள் சுதாரிப்பின் நிலை எவ்வாறு உள்ளது மற்றும் நீங்கள் செய்யும் செயலின் தரம் எவ்வாறு உள்ளது என்று கவனியுங்கள்.

எங்கிருந்தாலும் எதற்காகக் காத்திருந்தாலும் அந்த நேரத்தை உங்கள் உள்ளுடலைக் கவனிக்கப் பயன்படுத்துங்கள். இவ்வழியில் சாலை நெரிசல், வரிசையில் நிற்பது வெகு சுலபமாக இருக்கும். இப்பொழுதை எதாவது ஒரு எதிர்காலத்தில் பொருத்திப் பார்க்காமல் உடலின் உட்செல்வது மூலம் இப்பொழுதில் ஆழமாக இறங்குங்கள்.

உள்ளுடலில் விழிப்புணர்ச்சி அடையும் இக்கலை புதுமாதிரி யான வாழ்க்கையை உண்டாக்கிக் கொடுக்கும். மற்றும் உங்களை இயல்பு நிலையுடன் எப்போதும் இணைக்கும். நீங்கள் அறிந்திராத வகையில் உங்கள் வாழ்க்கையை ஆழமாக்கிவிடும்.

உங்கள் உடலில் நீங்கள் ஆழமாக இருக்க முடிந்தால் உங்கள் மனதைப்பார்க்கும் பார்வையாளராக இருப்பது சுலபம். எது வெளியுலகில் நடந்தாலும் அது உங்களைப் புரட்டிப் போட்டு விடாது.

நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருக்காவிட்டால் அதாவது உங்கள் உடலினுள் நீங்கள் ஆழமாகப் போகாவிட்டால் உங்கள் மனதாலேயே வாழ்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள். உங்கள் தலையில் ஓடும் கதை அதாவது நீங்கள் முற்றும் ஏற்கனவே அறிந்த கதை மற்றும் வழக்கமான எண்ணங்கள் தோன்றும் மனது, உங்களது நடைவடிக்கைகளையும் எண்ணங்களையும் உங்களுக்குப் புகட்டிக் கொண்டிருக்கும். கொஞ்ச நேரம் விடுதலையாகி இருப்பீர்கள். நீண்ட நேர விடுதலை என்பது எப்போதாவது நடக்கக் கூடியது. அதுவும் ஏதாவது எதிர்பாராதது நடந்து அல்லது ஏதாவது இழப்பு ஏற்பட்டபோது இவ்வாறு நடக்கும். உங்களது பழக்கப்பட்ட எதிர் விளைவுகள் மனதை நான் என்று கொண்ட நிலையில், தன்னிச்சையாக, கணிக்கக் கூடியதாய், பயம் என்ற அடிப்படை உணர்வால் தோன்றும்.

அந்த மாதிரி சவால் வரும்பொழுது உங்கள் உள்ளே, சக்திக்களத்தினுள் நுழைந்துவிடுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு செல்ல அதிக நேரம் தேவைப்படாது. ஓரிரு நொடிகள் தான் தேவைப்படும். எந்த நிமிடம் சவால் தோன்றுகிறதோ அந்த நிமிடம் செய்ய வேண்டும். காலதாமதமாக்கினால் மனதின் உணர்வுபூர்வமான எதிர்விளைவு தோன்றும். மேலும் உங்களை ஆட்கொண்டு விடும். நீங்கள் உங்கள் உள்ளே கவனத்தைத் திருப்பி உள்ளுடலை உணர்ந்தால் நீங்கள் நிசப்தமாகி, இயற்கை யான இயல்பு நிலைக்கு வந்துவிடுவீர்கள். ஏனென்றால் மனதைக் கவனிப்பதை விடுத்து ஞானத்தெளிவிற்கு வந்துவிடுவீர்கள். ஒரு பதில் கூற வேண்டிய சூழ்நிலை தோன்றினால் அல்லது ஒரு எதிர் நடவடிக்கை அத்தருணம் தேவைப்பட்டால் அது உங்களின் ஆழத்திலிருந்து தோன்றும். எவ்வாறு ஒரு மெழுகுவர்த்தியைவிட சூரியன் பன்மடங்கு பிரகாசமாக இருக்கிறதோ அதுபோல நீங்கள் மனதிலிருந்து விடுபட்டு இயல்பு நிலையில் இருக்கும் பொழுது அறிவு அளப்பரிய நிலையில் இருக்கும்.

நீங்கள் உள்ளுடலுடன் சுதாரிப்பான தொடர்பு கொண்டு இருக்கும் பொழுது நீங்கள் இந்த மண்ணில் ஆழமாக வேர் பதித்த மரம்போல் ஆவீர்கள் அல்லது ஆழமான அஸ்திவாரம் கொண்ட

கட்டிடம் போலாவீர்கள். இரண்டு மனிதர்கள் கட்டிய வீடு என்ற நீதிக்கதையில் இக்கருத்தை இயேசுநாதர் எடுத்துக் கூறுகிறார். இக்கதை பெரும்பாலும் தவறாகவே புரிந்து கொள்ளப்பட்டு வந்துள்ளது. ஒரு மனிதன் வீட்டை மணலில் எழுப்புகிறான். அதற்கு அஸ்திவாரம் இல்லாததால் வெள்ளமும் புயலும் வந்தபோது அவ்வீடு அடித்துச் செல்லப்படுகிறது. அடுத்த மனிதன் கடினமான பாறை கிடைக்கும் வரை தோண்டி அஸ்திவாரம் அமைக்கிறான். அது வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்படவில்லை.



8. உடலினுள் நுழையும் முன் மன்னியுங்கள்

உள்ளுடலில் நுழையும்போது நான் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறேன். எதிர்ப்பு தோன்றுகிறது. வாந்தி எடுக்கவும் வருகிறது. நீங்கள் சொல்வதை என்னால் அனுபவிக்க இயலவில்லை.

அது உங்களின் உடலில் மிஞ்சியிருக்கும் உணர்ச்சியால் விளைகிறது. உடலில் கவனத்தை செலுத்தத் தொடங்கும் போதுதான் அது இருப்பதையே உணர்வீர்கள். முதலில் அதனிடம் நீங்கள் கவனம் செலுத்தாதவரை உங்கள் உடலில் நீங்கள் கவனம் செலுத்த விடாமல் அது பார்த்துக்கொள்ளும். அது மிகவும் ஆழத்தில் உள்ள உணர்ச்சி. கவனிப்பு என்று சொல்லும்போது அதைப்பற்றி நினைக்க வேண்டும் என்ற அர்த்தம் இல்லை. அந்த உணர்ச்சியை முழுவதும் உற்று நோக்குங்கள். அதை உணருங்கள் அதை அப்படியே ஒத்துக்கொள்ளுங்கள். கோபம்; வருத்தம் பயம் போன்றவைகளை நாம் எளிதில் புரிந்துகொள்ளலாம். மற்றவற்றுக்குப் பெயரிடுவதுகூட சிரமம். அவை இனந்தெரியாத ஒரு கஷ்டமாகவும், சுமையாகவும் யதார்த்தத்தை இழந்த மாதிரியும் இருக்கும். மேலும் அது உணர்ச்சிக்கும் தொடு உணர்ச்சிக்கும் இடைப்பட்ட நிலையில் இருக்கும். அதற்கு ஒரு பெயரைக் கொடுக்க வேண்டும் என்பது இப்பொழுது முக்கியமல்ல. அந்த உணர்ச்சியை விழிப்புணர்ச்சிக்குக் கொண்டுவருவதுதான்

முக்கியம். கவனிப்பு என்பது மாற்றத்தின் திறவுகோல். முழுக்கவனிப்பு என்பது ஒத்துக் கொள்வது. கவனிப்பு என்பது ஒரு ஒளி. அது எதனை நோக்கிப் பாய்கிறதோ அதனை அதாகவே இருக்க விடும்.

எவ்வுயிரிலும் உணர்ச்சி என்பது சற்று நேரமே நிலைக்கக் கூடியது. உங்கள் இயல்பு நிலை என்ற தளத்தில் தோன்றும் நீர்க்குமிழி போன்றது. நீங்கள் உங்கள் உடலில் இல்லாதபோது அது பல நாட்களுக்கு பல உணர்வுகளுடனும் சேர்ந்து கொண்டு அதுவே ஒரு புல்லுருவிபோல் மனவலியாய் வாழத் தொடங்கிவிடும். உங்களுள் பல வருடங்களுக்கு வாழ்ந்து உங்கள் சக்தியை எடுத்துக் கொண்டு வாழ்ந்து உங்களைத் துன்புறச் செய்யும். அல்லது உங்கள் உடலில் நோயைக் கொண்டு வரும். (அத்தியாயம் 2)

நீங்கள் உங்கள் உணர்வுகளில் கவனத்தைச் செலுத்தி உங்கள் மனது ஏதாவது வலியில் அதாவது கழிவிரக்கம், வருத்தம், வேதனை போன்று எதிலாவது சிக்கியிருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள். அப்படியிருந்தால் நீங்கள் மன்னிக்கவில்லை என்று பொருள். மன்னிக்கவில்லை என்பது பிறரை என்றுமட்டுமல்லாமல் தன்னையும்கூட இருக்கும். மேலும் மன்னிக்கவில்லை என்பது உங்கள் மனது ஒத்துக் கொள்ளாத ஒரு சூழ்நிலையாகவும் இருக்கும். அதுவும் இப்பொழுது அல்லது இறந்தகாலத்தில் அல்லது வருங்காலத்தில் ஒரு நிலையைக் குறிக்கும். ஆம்! வருங்காலத்திலும் மன்னிக்காத தன்மை இருக்கும். அது ஏனென்றால் வருங் காலத்தைப் பொறுத்தவரை என்ன வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம் என்ற கணிக்க முடியாத தன்மை இருக்கும் என்பதை மனது ஒத்துக்கொள்ளாததால். மன்னிப்பு உங்கள் சோகத்தை அழியச் செய்துவிடுகிறது. அதானால் சோகம் போய்விடுகிறது. உங்களது வருத்தங்கள் நீங்கள் என்று கொண்டிருக்கும் கற்பனை உருவைப் பலப்படுத்துவதைத் தவிர வேறெந்த உதவியும் செய்யவில்லை என்பதனை உணர்ந்தீர்கள் என்றால் தன்னால் மன்னித்து விடுவீர்கள். மன்னிப்பு என்பது வாழ்க்கையை எதிர்ப்பது அல்ல. வாழ்க்கையை உங்கள் மூலம் வாழவைக்கிறது. மன்னிக்கவில்லை என்றால் எஞ்சியிருப்பது வலியும் வேதனையும். மற்றும் அது

உங்களுள் உள்ள சக்தியைத் தடுத்து பல நேரங்களில் நோயைக் கொண்டுவரும்.

நீங்கள் மன்னித்த வினாடி மனதிலிருந்து சக்தி வந்துவிடுகிறது. மன்னிக்காமல் இருப்பது மனதின் குணம். ஏனென்றால் மனது பின்னிய உள்மனம் எனும் கற்பனை உருவம் ஒரு சண்டை, சச்சரவு, பிளவு இல்லாமல் வாழாது. மனதால் மன்னிக்க இயலாது. உங்களால்தான் மன்னிக்க முடியும். நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையை அடைகிறீர்கள் மற்றும் உள்ளுடலில் நுழைந்து இயல்புநிலையின் அமைதியை அடைகிறீர்கள். அதனால்தான் இயேசு நாதர், ''கோயிலுக்குப் போவதற்கு முன் மன்னியுங்கள்.'' என்றார்.



9. அளப்பரிய மூலத்துடன் தொடர்பு.

இயற்கையான இயல்புநிலைக்கும் உள்ளுடலுக்கும் என்ன தொடர்பு?

இயற்கையான இயல்புநிலை என்பது உங்களின் ஞானத் தெளிவு--- மனதிலிருந்து மீட்டுக்கொண்டுவந்த சுதாரிப்பு-- உடல் வடிவங்களிலிருந்து வந்த சுதாரிப்பு. உங்கள் உள்ளுடல் என்பது மூலத்துடன் தொடர்பு உடையது. அதன் ஆழமான பண்பு சூரியனிலிருந்து வெளிச்சம் வருவதுபோல் ஞானத் தெளிவை வெளியிடும் மூலம். உள்ளுடலில் விழிப்புணர்வைக் கொள்வது என்பது சுதாரிப்பாக மூலத்தை உணர்வதும் அதனை அடைவதும் ஆகும்.

மூலமும் இயல்பு நிலையும் ஒன்றா?

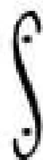
ஆமாம். மூலம் என்று சொல்லும்போது எண்ணுதற்கப்பாற் பட்ட, அளப்பரிய என்று எதிர்மறைகளால் அதாவது அது எது இல்லை என்று குறிக்கிறோம். ஆனால் இயல்பு நிலையில் இதுவென நேர்மறையால் குறிக்கிறோம். எப்படிச் சொன்னாலும் வார்த்தை களில் சிக்காதீர்கள். வார்த்தைகள் வெறும் வழிகாட்டிதான்

நீங்கள் சொன்னீர்கள் இயற்கையான இயல்புநிலை என்பது மனதிலிருந்து மீட்டுக் கொண்டுவந்த சுதாரிப்பு என்று. யார் மீட்டுக்கொண்டு வருகிறார்கள்?

நீங்கள்தான். உங்களது சாரமே உங்களது சுதாரிப்பான நிலையாக உள்ளதால் உடல் வடிவின் கனவிலிருந்து விழிப்புணர்வு பெற்ற சுதாரிப்பு என்று சொல்லலாம். அதற்காக ஞானத்தெளிவு பெறும் பொழுது உடல் அழிந்து விடும் என்ற பொருளல்ல. நீங்கள் உடலில் தொடர்ந்து இருக்கிறீர்கள். அத்துடன் உங்களில் இறப்பற்ற, அளப்பரிய ஒரு பகுதி இருப்பதையும் உணர்கிறீர்கள்.

இது புரிந்துணர்தலுக்கு மிகவும் அப்பாற்பட்டதாக இருக்கிறது. ஆனாலும் நீங்கள் பேசிக்கொண்டிருக்கும் அந்த ஆழமான நிலையை புரிந்து கொள்கிறேன் என்று நினைக்கிறேன். அது ஒரு உணர்ச்சி போன்றது. நான் என்னை ஏமாற்றிக் கொள்கிறேனா?

இல்லை. நீங்கள் ஏமாற்றிக் கொள்ளவில்லை. நினைவுகளைவிட அதை உணரும் உணர்ச்சி அருகில் கொண்டு செல்லும். உங்களில் ஆழமாக உள்ளதை அறிந்திருக்க மாட்டீர்கள் என்று சொல்வதற் கில்லை. ஆழமான இணைத்திருக்கும் தன்மையை நீங்கள் ஏற்கனவே உணர்ந்திருப்பதால் கேட்டமாத்திரத்தில் உணர்ந்து கொள்கிறீர்கள். அந்த நிலையை நீங்கள் அடைந்திருக்காவிட்டால் தேவைப்படும் ஆழத்தை உடலில் விழிப்புணர்ச்சியைக் கொண்டுவருதல் மூலமாக அடையலாம். --



10.முதுமையைத் தள்ளிப் போடுதல்

உள்ளுடலில் விழிப்புணர்ச்சி கொள்ளுதல் பௌதிகஉடலில் சில நன்மைகளைச் செய்கிறது. அதில் குறிப்பிடத் தகுந்தது முதுமை ஆவதைத் தள்ளிப் போடுவது ஆகும்.

வெளியுடல் பொதுவாக முதுமையைச் சீக்கிரத்தில் அடைந்து துவண்டுவிடுகிறது. உள்ளுடலை ஆழமாக உணர்ந்தீர்கள் என்றால் உள்ளுடல் காலத்துடன் மாற்றம் அடைவதில்லை என்று

தெரியவரும். இப்பொழுது உங்களுக்கு 20 வயது என்றால் உங்களின் உள்ளே உள்ள சக்திக்களம் 80 வயதானாலும் அதே போல்தான் இருக்கிறது என்று அறிவீர்கள். அதே துடிப்புடன் இருக்கும். எப்பொழுதும் நீங்கள் மனதினுள் சிறை புகும் வழக்கத்தை விட்டொழித்து இப்பொழுதில் இருக்கத் தொடங்கினீர்கள் என்றால் உங்கள் உடல் மென்மையாய், தெளிவாய் மிகவும் உயிர்ப்புடன் துலங்கும். அதிக ஞானத் தெளிவை உடலில் கொண்டுவந்து விட்டமையால் உடலின் அணு அமைப்புகள் அடர்வு குறைந்தவைகளாய் மாறிவிடும். அதிக சுதாரிப்பு என்பது பணம், பொருள் என்ற உண்மையற்றதனில் அதிகம் நாட்டம் கொள்ளாதது.

நீங்கள் உங்கள் காலத்தை வென்ற உள்ளுடலை நீங்கள் என்று கொள்ளும்போது இயற்கையான இயல்பு நிலை என்பது உங்கள் ஆளுகைக்கு வருவதால், கடந்தகாலம் அல்லது வருங்காலம் உங்கள் மனதை மற்றும் உங்கள் உடலில் உள்ள செல்லை ஆக்கிரமிக்காமல் இருக்கிறது. உளவியலான நேரம் தலையிடும்போது செல்களில் அதன் சுமை இறங்குவதால் செல்களின் புதுப்பித்தல் மெதுவாகிறது. உள்ளுடலை நீங்கள் என்று கொள்ளும்போது உங்கள் உடல் மெதுவாக முதுமை அடையும். முதுமை அடைந்த போதும் உங்கள் வாழ்வின் சாரம் வெளியே ஒளிர்விடும். அதனால் வயதானாலும் தோற்றத்தில் நலமான மாற்றம் இருக்கும்.

இதற்கு விஞ்ஞான ரீதியான நிரூபணம் இருக்கிறதா?

நீங்கள் முயற்சி செய்து பாருங்கள். நீங்களே நிரூபணமாக இருப்பீர்கள்.



11.நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகமாக்குதல்.

இதனால் பௌதிக உடலுக்கு மற்றுமொரு நன்மை என்ன வென்றால் நோய்த்தடுப்பு சக்தியை அதிகமாக்குகிறது. உங்கள் உடலில் சுதாரிப்பைக் கொண்டு வரவர நோய்த்தடுப்பு சக்தி அதிகமாகும். அதாவது ஒவ்வொரு செல்லும் விழிப்புணர்வுடன்

புத்துணர்ச்சி பெறுவது போன்றதாகும். உங்கள் உடல் உங்கள் கவனத்தை விரும்பும். இதுகூட சிகிச்சை போன்றதாகும். பல நோய்கள் நுழைவது நீங்கள் சுதாரிப்பற்ற தன்மையில் இருக்கும்போதுதான். தலைவன் இல்லை என்றால் மற்றவர்கள் ராஜ்ஜியம் செய்ய மாட்டார்களா? நீங்கள் உங்கள் உடலில் இருக்கும் பட்சத்தில் மற்ற அழையாவிருந்தினர் வர வாய்ப்பில்லை.

உங்களது பௌதிக உடலில் நோய்தடுப்பு சக்தி அதிகரித்தது என்பது மட்டுமில்லை. உங்களது மனமும் அவ்வாறே சிறப்பாகிறது. மற்றவர்களின் எதிர்மறையான சக்திக்களத்திலிருந்து உங்களைக் காக்கிறது. சொல்லப்போனால் மற்றவர்களின் எதிர்மறையான சக்திக்களம் எளிதில் பிறரைத் தொற்றிக் கொள்ளக் கூடியது. நீங்கள் உள்ளுடலில் வாழ்ந்தால் உள்ளுடல் எதுவும் ஒரு கேடயத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு உங்களைக் காப்பதில்லை. உள்ளுடலின் அலைவரிசை அதிகமாகிவிடுவதால் குறைந்த அலைவரிசை உள்ள கோபம், வெறுப்பு, மனஉளைச்சல் போன்றவை நெருங்குவதில்லை. குறைந்த அலைவரிசை உடையவை உங்களது சுதாரிப்பான களத்திற்குள் நுழையாது. அப்படியே நுழைந்தாலும் நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை. உங்களைக் கடந்துவிடும். நான் சொல் வதை நீங்கள் ஒத்துக்கொள்ளவோ மறுக்கவோ தேவையில்லை. சும்மா சோதித்துப் பாருங்கள்.

எப்பொழுதாவது உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கத் தேவைப்பட்டால் உதவும் ஒரு சாதாரண மற்றும் சக்திவாய்ந்த ஒரு தியானத்தைக் கூறுகிறேன். நோய் தோன்ற ஆரம்பிக்கும் பொழுதே அதை உபயோகப்படுத்தினால் நல்ல பலன் இருக்கும். இல்லாவிட்டாலும் நோய்வந்தபின்னர்கூட உபயோகப்படுத் தலாம். ஆனால் அதிகம் தடவை செய்ய வேண்டும். அது உங்கள் சக்திக்களத்தினுள் எந்த எதிர்மறைகளும் நுழையாமல் பார்த்துக் கொள்ளும். இது ஒவ்வொரு நொடியும் உடலினுள் செல்லும் தியானம் ஆகாது. இதன்பலன் தற்காலிகமானது. படியுங்கள்.

ஒவ்வொரு இரவும் தூங்குவதற்கு முன் அல்லது காலையில் எழுந்தவுடன் அதாவது மனது தெளிவாக இருக்கும் பொழுது உங்கள் உடலை சுதாரிப்பால் நிரப்புங்கள். கண்களை மூடிக்

கொண்டு சாவதானமாக மல்லாக்கப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். முதலில் கை, கால், வயிறு, மார்பு, முகம் தலை என கவனித்துக் கொண்டே வாருங்கள். அப்பொழுது அப்பகுதிகளில் உள்ள உயிரோட்டத்தை சிரத்தையுடன் கவனியுங்கள். ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பதினைந்து நொடிகளாவது கவனியுங்கள். பிறகு உங்கள் கவனம் ஓர் அலைபோல உடல் முழுவதும் சில தடவைகள் பாதத்திலிருந்து தலைக்கும் தலையிலிருந்து பாதத்திற்கும் சென்று வரட்டும். அதற்கு ஒரு நிமிடம் தான் பிடிக்கும். அதன்பிறகு உங்கள் உள்ளுடல் முழுவதையும் ஒரே சக்திக்களமாக உணருங்கள். அந்த உணர்வை சில நிமிடங்களுக்குத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஒவ்வொரு நாடி நரம்பிலும் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருங்கள். உங்கள் மனது அப்பொழுதிற்கப்பொழுது உங்கள் கவனத்தைக் கவர்வதில் வென்று உங்களை ஏதோ நினைவில் மூழ்கடிக்கப் பார்த்தாலும் பொருட்படுத்தாதீர்கள். அதை உணரும் தருணம் உள்ளுடலுக்குத் திரும்பிவிடுங்கள்.



12. உங்களது சுவாசம் உங்களை உள்ளுடலுக்கு அழைத்துச் செல்லட்டும்.

சில சமயங்களில் என் மனது என்னைக் கொண்டுவிடும் பொழுது அதிலிருந்து விடுபட்டு என் உள்ளுடலுக்கு வருவது மிகவும் சிரமமாக உள்ளது. ஒரு கவலையிலோ அல்லது ஒரு படபடப்பிலோ இருக்கும் பொழுது இவ்வாறு ஏற்படுகிறது. ஏதாவது வழி சொல்லுங்கள்.

எப்பொழுதாவது உள்ளுடலுடன் தொடர்பு கொள்ளச் சிரமமாக இருந்தால் முதலில் உங்கள் சுவாசத்தில் கருத்தைச் செலுத்துவது சுலபமானது. சுதாரிப்பான சுவாசம் அதாவது சுவாசத்தைக் கவனிப்பது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த எதுவும் விஞ்சமுடியாத தியானமாகும். அது மெதுவாக உங்கள் உடலுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவுவதாகும். சுவாசம் எவ்வாறு உட்செல்கிறது

மற்றும் வெளிச் செல்கிறது என்று கவனியுங்கள். ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுங்கள். உங்கள் வயிறு சுவாசத்தின்போது விரிவடைவதையும் சுருங்குவதையும் கவனியுங்கள். அது சுலபமாகச் செய்ய முடிந்தால் கண்களை மூடுங்கள். உங்களைச் சுற்றி ஒளி வெள்ளம் இருப்பதை உணர்வீர்கள்--- கடல்போல் ஞானத் தெளிவு. நீங்கள் அந்த ஒளியில் சுவாசம் எடுங்கள். அந்த ஒளி உங்கள் உடலை நிரப்பி உங்கள் நாடி நரம்பெல்லாம் அவ்வொளி பரவட்டும். மெதுவாக உங்கள் உணர்வுகளைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் இப்பொழுது உங்கள் உடலில் இருக்கிறீர்கள். எதிலும் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.



13.மனதைப் பயன்படுத்துதல்

எதாவது ஒரு காரணத்திற்காக மனதைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தால் உடலுடன் சேர்த்து பயன்படுத்துங்கள். எண்ணங்கள் இல்லாமல் மனதை வைத்துக் கொண்டால்தான் புதுமையான கருத்துகள் உதயமாகும். மேலும் உள்ளுடலில் நுழைதலும் சுலபமாகும். ஒரு பதில் ஒரு தீர்வு, ஒரு சிந்தனை தேவைப்பட்டால் எண்ணுவதை விட்டுவிட்டு உங்கள் உள்ளே சக்திக்களத்தில் நுழைந்துவிடுங்கள். நிசப்தத்தை உணருங்கள். நீங்கள் மீண்டும் நினைக்கத் தொடங்கும்போது மலர்ச்சியாகவும் இருக்கும், புதுச் சிந்தனைகள் தோன்றவும் செய்யும். எதையாவது யோசிக்க நேர்ந்தால் எண்ணம் மற்றும் எண்ணமற்ற நிலைக்கு அதாவது நிசப்தம் அல்லது உள்ளே கவனித்தலுக்குச் செல்லுங்கள். நாம் தாராளமாகச் செல்லலாம்: மூளையால் மட்டும் யோசிக்காதீர்கள். முழு உடலுடனும் யோசியுங்கள்.



14.கேட்கும் கலை

யாரையாவது கவனிக்க நேர்ந்தால் மனதுடன் கவனிக்காதீர்கள். முழு உடலுடன் கவனியுங்கள். உங்கள் உடலின் சக்திகளத்துடன் கவனியுங்கள். அது நினைவிலிருந்து உங்கள் எண்ணங்களை எடுத்துவிடும். மேலும் உங்களுக்கு ஒரு இடைவெளி கிடைப்பதால் மனதின் தலையீடு இல்லாமல் கவனிக்க முடிகிறது. நீங்கள் மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பது ஒரு இடைவெளி---- அவர்கள் அடைய. இது ஒரு தலை சிறந்த பரிசு. பலருக்கு எவ்வாறு கவனிப்பது என்று தெரியாது. ஏனென்றால் அதிக நேரம் அவர்களின் எண்ணங்கள் ஆக்கிரமித்துவிடும்.

அவர்கள் நீங்கள் சொல்வதைவிட அவர்களின் எண்ணங்களில் கவனம் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுக்குத் தெரியாது மற்றவர் களின் பேச்சுக்கும் மனதுக்கும் அடியில் உள்ள அவர்களின் இயல்பு நிலைதான் முக்கியம் என்று. உங்களின் இயல்புநிலையில்லாமல் மற்றவர்களின் இயல்பு நிலையை உணர முடியாது. இதுதான் மனது இணைந்த நிலையின் ஆரம்பம், அதாவது இதுதான் அன்பு. உங்களின் ஆழமான இயல்புநிலையில் நீங்கள் எல்லாவற்றுடனும் இணைந்துள்ளீர்கள்.

பொதுவாக மனிதர்களின் உறவுகள் பேசுவதால் செழிப்ப தில்லை. இயல்புநிலையின் இணக்கத்தன்மையால் செழிக்கிறது. இவ்வாறு நடக்காததால் உறவுகளில் பலவித முறிவுகள் தோன்று கின்றன. மனது உங்கள் வாழ்க்கையை நடத்திக் கொண்டிருந்தால் கஷ்டம், சண்டை, சச்சரவு எல்லாம் தவிர்க்க இயலாது. உள்ளுடலுடன் தொடர்பு கொள்வது மனது நுழையாத இடைவெளியைத் தருகிறது. அதனால் உறவு செழிப்பாக மலரும்.

அத்தியாயம் 7

அளப்பரியதினை அடையும் நுழைவாயில்கள்.

1. உடலுக்குள் ஆழமாக நுழைதல்.

என்னால் என்னுள் உள்ள சக்திக்களத்தை உணர முடிகிறது. ஆனால் நீங்கள் கூறியுள்ளதுபோல் ஆழமாக நுழைய முடியவில்லை.

ஒரு தியானமாகச் செய்யுங்கள். இதற்கு அதிக நேரம் தேவையில்லை. பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிட கடிகார நேரம் போதுமானது. தொலைபேசி மற்றும் பிறரின் தலையீடு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நாற்காலியில் நேராக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். இது நல்ல கவனத்தை அளிக்கும். இல்லாவிட்டால் ஏதாவது உங்களுக்குப் பிடித்தமான யோகாசன நிலையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உடல் தளர்வாக இருக்கட்டும். கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். சுவாசம் ஆழமானதாக இருக்கட்டும். சுவாசத்தை அடிவயிறுவரை உணருங்கள். ஒவ்வொரு சுவாசத்திலும் வயிறு விரிவடைதலையும் சுருங்குதலையும் கவனியுங்கள். பின்னர் உடலின் முழு சக்திக்களத்தையும் உணருங்கள். உணருங்கள், நினைக்காதீர்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் மனதிலிருந்து இயற்கையான இயல்புநிலைக்கு உடல் மூலம் வருகிறீர்கள். நான் முன்னர் சொன்ன ஒளியாய் உருவகித்தலும் செய்யலாம்.

உங்களால் உள்ளுடலை தெளிவாக ஒரே சக்திக்களமாக உணர முடிந்தால் அவ்வுணர்வில் மட்டும் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். மனதில் உங்களைப் பற்றி எந்த உருவகம் பண்ணியிருந்தீர்கள் என்றாலும் அவற்றைப் போக்கிவிடுங்கள். இப்பொழுது

மிச்சமிருப்பது இயற்கையான இயல்புநிலை அல்லது இயல்பு நிலையின் தன்மை. எந்த வரம்பும் இல்லாமல் உள்ளுடலை உணருகின்றீர்கள். உங்கள் கவனத்தை இன்னும் ஆழமாகக் கொண்டு செல்லுங்கள். அதனுடன் இணைந்துவிடுங்கள். சக்திக்களத்துடன் ஒன்றாகிவிடுங்கள். அதனால் கவனிப்பவர்க்கும் கவனிக்கப்படுபவதற்கும் எந்த இடைவெளியும் இல்லை. அதாவது உங்களுக்கும் உங்கள் உடலுக்கும் இடையில் ஏதுமில்லை. சொல்லப் போனால் வெளிஉடலும் உள்ளுடலும் ஒன்றாகி உள்ளுடல் என்று எதுவும் தனியாக இல்லை. உடலை ஆழமாக நோக்கி உடலைக் கடந்து விட்டீர்கள்.

இந்த இயற்கையான இயல்புநிலையில் உங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் வரை இருங்கள். அதன்பிறகு உங்கள் பௌதிக உடல். உங்கள் சுவாசம், உங்கள் உணர்வுகள் ஆகியவற்றிற்கு வாருங்கள். பிறகு கண்ணைத் திறவுங்கள். சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையை அவ்வுணர்வுடனே பாருங்கள் அதாவது மனதில் எந்தப் பெயரையும் எதற்கும் சூட்டாமல் பாருங்கள். உடன் உங்கள் உள்ளுடலை உணர்ந்தபடியே இருங்கள்.

அந்த உருவமற்ற எல்லையைத் தொடுதல் விடுதலை அளிக்கவல்லது. உருவத்தை நீங்கள் என்று கொள்வதிலிருந்தும் உருவத்தினிடம் உள்ள பற்றையும் போக்குகிறது. உயிர்கள் தனித்தனியாகப் பிரிவதற்கு முன்பிருந்த நிலை. இதனை அளப்பரிய, கண்ணுக்குத் தெரியாத மூலாதாரம் என்று சொல்லலாம். எல்லா உயிருள்ளும் உள்ள இயல்புநிலை. இது ஒரு நிசப்தம், அமைதி, சந்தோஷம் மற்றும் அடர்ந்த உயிரோட்டம். நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருக்கும் பொழுது ஒளி அதாவது மூலத்திலிருந்து வரும் ஒளி ஊடுருவும் தன்மை உடையவர்களாக இருக்கிறீர்கள். அந்த ஒளியும் நீங்களும் வேறில்லை என்று நீங்கள் அறிகிறீர்கள் உங்களின் சாரத்தை நிர்ணயிப்பதும் இதுவே.



2. 'சி' என்பதன் மூலம்.

அளப்பரிய 'சி' என்று கிழக்கில் சொல்கிறார்களே அதுவும், மூலம் என்று நீங்கள் சொல்வதும் ஒன்றா?

இல்லை 'சி' என்பது அளப்பரிய மூலத்தை மூலாதாரமாகக் கொண்டது. 'சி' என்பது சக்தி. அது வெளிஉடலுக்கும் உள் உடலுக்கும் இடையில் உள்ளது. 'சி' என்பது ஒரு நதிக்கு ஒப்பாகும். அதாவது சக்தி கொணரும் நதி. நீங்கள் உள்ளுடலில் ஆழமாக உணர்ந்தீர்கள் என்றால் இந்த 'சி' உங்களை மூலத்திற்கு கொண்டு வருகிறது. 'சி' என்பது சலனமுடையது. அளப்பரிய மூலம் என்பது அமைதியானது. நீங்கள் ஆழமான அமைதிக்குச் சென்றுவிட்டீர்கள் என்றால் அதாவது உயிரோட்டமிக்க ஆழமான அமைதிக்குச் சென்றுவிட்டீர்கள் என்றால் உங்கள் உள்ளுடலையும் 'சி' யையும் கடந்து மூலத்தை அடைந்துவிட்டீர்கள் எனலாம். 'சி' என்பது அளப்பரிய மூலத்தையும் பௌதிக உலகையும் இணைப்பது.

நீங்கள் உள்ளுடலில் கருத்தைச் செலுத்தினால் நீங்கள் எல்லாமே ஒன்று என்பதனை உணர்வீர்கள். உலகம் மூலத்தில் கரைகிறது. மற்றும் மூலம் 'சி' என்னும் சக்தியாகி உலகமாகிறது. இதுதான் பிறப்பு மற்றும் இறப்பு. உங்களது ஞானத்தெளிவு அதாவது இயற்கையான இயல்பு வெளியில் கருத்தைச் செலுத்தும்போது மனதும் உலகமும் உண்டாகிறது. அது உள்ளே கருத்தைச் செலுத்தும்போது மூலத்திடம் திரும்பிவிடுகிறது. இந்த உலகிற்கு ஞானத்தெளிவு திரும்பும்போது நீங்கள் உருவைப் பெறுகிறீர்கள். அதைத் தற்காலிகமாக இழக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு ஒரு பெயர், வாழ்க்கை சூழ்நிலை, கடந்த காலம், வருங்காலம் கிடைக்கிறது. ஆனால் நீங்கள் அதே ஆளாக இருப்பதில்லை. உங்களுள் ஒரு உண்மையைப் பார்க்கிறீர்கள் அது இந்த உலகம் சம்பந்தப்பட்டது இல்லை. ஆனபோதிலும் உலகத்தினின்றும் வேறுபட்டது இல்லை. அதாவது உங்களிடமிருந்து வேறுபட்டது இல்லை.

இப்பொழுது உங்களது ஆன்மீகப் பழக்கம்: உங்கள் வாழ்க்கை என்று வரும்பொழுது வெளி உலகில் மற்றும் மனதில் 100 விழுக்காடு கருத்து செலுத்தாதீர்கள். உங்களுக்கென்று கொஞ்சம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதைப்பற்றி முன்பே பேசியிருக்கிறேன்.

உங்களது தினசரி அலுவலில் ஈடுபடும் பொழுது, அல்லது ஓர் உறவில் ஈடுபடும் பொழுது அல்லது இயற்கையுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் பொழுது உள்ளுடலை உணருங்கள். அந்த அழகான நுழைவாயிலைத் திறந்தே வைத்திருங்கள். அளப்பரிய மூலத்தினை சுதாரிப்பில் கொண்டு உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் இருக்கலாம். ஓர் அமைதி உங்களின் பின்னணியில் எது நடந்த போதும் இருந்து கொண்டிருக்கும். அளப்பரியதினையும் அளப்பரியக்கூடியதையும் இணைக்கும் பாலமாக இருப்பீர்கள். இவ்வாறு மூலத்துடன் இணைத்துக் கொள்ளும் தன்மையினை ஞானஉதயம் என்கின்றனர்.

அளப்பரியதும் அளப்பரியக் கூடியதும் வேறு வேறு என்று நினைக்காதீர்கள். எவ்வாறு இருக்க முடியும்? அது எல்லா உயிர் வடிவங்களிலும் உள்ளுறையும் சாரமாக உயிராய் உலகெங்கிலும் ஊடுருவி உள்ளது. நான் இன்னும் விளக்குகிறேன்.



3. கனவில்லாத உறக்கம்.

கனவில்லாத ஆழ்ந்த உறக்கத்தின்போது ஒவ்வொரு இரவும் அந்த அளப்பரிய மூலத்தினைத்தான் அடைகிறீர்கள். அந்த மூலத்துடன் ஒன்றெனவாகிவிடுகிறீர்கள். தனித்தனியான வடிவங்கள் நிறைந்த இந்த உலகில் மறு நாள் வாழ்வதற்கான சக்தி கிடைக்கிறது. இந்த சக்தி உணவைவிட முக்கியமானது. "மனிதர்கள் உணவால் மட்டும் வாழ்வதில்லை." சுதாரிப்புடன் எந்த கனவில்லாத உறக்கத்திற்குள்ளும் செல்லுதல் இயலாது. உள்ளுறுப்புகள் தன் வேலையைச் செய்தாலும் நீங்கள் அந்நிலையில் கவனம் கொள்ள இயலாது. சுதாரிப்புடன் உறக்கத்திற்குள் செல்வதைக் கற்பனை செய்ய முடிகிறதா? அதை நீங்கள் கற்பனை செய்ய முடியாது. ஏனென்றால் அந்த நிலையில் எதுவுமே இல்லை.

நீங்கள் சுதாரிப்புடன் அளப்பரியதினுள் இறங்காதவரை அது உங்களை விடுதலையாக்காது. உண்மை உங்களை விடுதலை

யாக்கும் என்று இயேசு சொல்லவில்லை. இது எண்ணங்களால் வரையறுக்கப்படும் உண்மையல்ல. இது உருவங்களைக் கடந்த அப்பாலான உண்மை. நீங்களாக உணரமுடியும். இல்லாவிட்டால் இல்லை. கனவுகடந்த உறக்கத்தில் விழிப்புடன் இருக்க முயலாதீர்கள். அதில் வெற்றி அடைய முடியாது. சொல்லப் போனால் அதிகப்படியாக கனவு இருக்கும் உறக்கத்தில் வேண்டுமானால் சுதாரிப்பைக் கொண்டு வரலாம். கனவை ஊடுருவலாம் அதுகூட சுவாரஸ்யமானது. ஆனால் அதற்கு மேல் முடியாது. அது விடுதலையைத் தராது.

அதனால் உங்கள் உள்ளுடலை அழகான நுழைவாயிலாகக் கொண்டு அளப்பரிய மூலத்துடன் இணையுங்கள். அந்த நுழை வாயிலை எப்பொழுதுமே திறந்து வைத்திருங்கள். ஏனென்றால் அதன் மூலம் எப்பொழுதும் அளப்பரியதுடன் தொடர்பு கொள்ள இயலும். உள்ளுடலுக்கு உங்கள் வெளியுடல் இளமையாக இருக்கிறதா, வலிமையாக இருக்கிறதா, முதுமையாக இருக்கிறதா என்றெல்லாம் கவலையில்லை. உள்ளுடல் நேரம் என்பதைக் கடந்தது. உங்களால் உள்ளுடலைக் கொண்டு நுழைய முடியவில்லை என்றால் வேறு நுழைவாயிலைப் பயன்படுத்துங்கள். அவற்றைப்பற்றி ஏற்கனவே கூறியிருக்கிறேன் மீண்டும் கூறுகிறேன்.



4. மற்ற நுழைவாயில்கள்

இப்பொழுதில் இருப்பதை முக்கியமான நுழைவாயிலாகக் கருதலாம். இது மற்ற நுழைவாயில்களிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

நேரமும் வடிவமும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றைப் பிரிக்க முடியாது. அது போல் நேரங்கடந்த இப்பொழுதும், அளப்பரிய மூலமும் பிரிக்க முடியாதவை. உளவியலான நேரத்தை முழுக்க முழுக்க இப்பொழுதில் இருப்பதன் மூலம் துறந்தால் அளப்பரிய மூலத்தை நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் சுதாரிப்பிற்குக் கொண்டு

வருகிறீர்கள். நேரடியாக என்பதில் உங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையின் சக்தியை உணர்கிறீர்கள். அதாவது ஞானத்தெளிவின் திறனை உணர்வது. மறைமுகம் என்பதில் அளப்பரியதினை உணர்வில் அறிகிறீர்கள். அதாவது கடவுளின் சாரத்தை ஒவ்வொரு உயிரிலும் மலரிலும் ஒவ்வொரு கல்லிலும் உணர்வது. இருப்பது எல்லாம் புனிதம்.'' அதனால்தான் கிரைஸ்டின் சாரத்தில் தாமஸ் காஸ்பலில், 'இந்த மரக்கட்டையைப் பிளவுங்கள். அங்கு நான் இருக்கிறேன். அந்தக் கல்லைத் தூக்குங்கள் அதில் என்னைப் பார்ப்பீர்கள்.'' என்றார்.

மற்றொரு அளப்பரியதினை அடையும் நுழைவாயில் நினைப்பதை நிறுத்திவிடுவது. இந் நிலையைச் சாதாரண சின்ன செயலில் கொண்டுவரலாம். சுவாசத்தைக் கவனிப்பது அல்லது ஒரு மலரை உற்று நோக்குவது மூலம் மனதில் எண்ணங்கள் எழாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். இதுதான் தியானங்களின் முக்கிய நோக்கம். மனதில் தொடர்ந்து தோன்றும் எண்ணங்கள் உங்களை உருவத்தில் சிறையிடுகிறது. மற்றுமொரு திரையைப் பரப்பி அளப்பரிய மூலத்தை மறைத்து விடுகிறது. உருவமற்றதன் சாரம் அதாவது நேரம் என்பதனைக் கடந்த கடவுளின் சாரம் உங்களுள்ளும் மற்றவற்றிலும் இருப்பதை மறைத்துவிடுகிறது. நீங்கள் முழுவதும் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருந்தால் எண்ணங்களை முடிவுக்குக் கொண்டு வருவதைத் தீவிரமாக நினைக்கத் தேவையில்லை. தன்னால் நின்றுவிடுகிறது. அதனால் தான் இப்பொழுது என்பது மற்ற நுழைவாயிலுக்குக்கூட முக்கியமானதாகிறது.

சரணடைதல்--- எல்லா மன எதிர்ப்புகளையும் தவிர்த்துவிடுதல். இதுவும் அளப்பரியதை அடையும் நுழைவாயிலாகும். காரணம் மிகவும் சாதாரணம். எதிர்ப்பு என்பது உங்களை மற்றவர்களிட மிருந்தும் உங்களிடமிருந்தும், இவ்வுலகிலிருந்தும் துண்டித்து விடுகிறது. எல்லாம் தனித்தனி என்ற உணர்வினைப் பலப் படுத்திவிடுகிறது. எல்லாம் தனித்தனி என்று தோன்றும் உலகில் நீங்கள் தனி என்று கொள்வதால் நீங்கள் உருவில் அதிகம் கொள்கிறீர்கள். உருவில் அதிகம் கொள்வதால் உங்கள் உருவம் ஒளி ஊடுருவ முடியாததாகிறது. நுழைவாயில் மூடிவிடுகிறது.

அதனால் வடிவங்களின் ஆழத்திலிருந்து விலகிவிடுகிறீர்கள். சரணடைதலில், உங்கள் உருவம் ஒளி ஊடுருவுவதாகிவிடுகிறது. உங்களின் வழியாக மூலம் ஒளிர்கிறது.

ஒரு நுழைவாயிலைக் கொண்டு அளப்பரியதினை உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் பெறுவது உங்கள் பொறுப்பு. உள்ளுடலின் சக்திக்களத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். ஆழமாக இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருங்கள். மனதை நான் என்று கொள்வதைத் துறந்துவிடுங்கள். நடப்பதில் சரணடைந்துவிடுங்கள். இந்த நுழைவாயில்களையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் நீங்கள்தான் பயன்படுத்தி ஆகவேண்டும்.

அன்பு என்பது இந்த நுழைவாயிலில் ஒன்றா?

இல்லை. இந்த நுழைவாயில் திறந்தவுடன் ஒன்றாகி இடைவெளியின்றி இணைந்த அந்த உணர்வு அன்பென உங்களால் உணரப்படுகிறது. அன்பு நுழைவாயில் அல்ல. நுழைவாயில் மூலம் உலகிற்குக் கிடைப்பது அன்பு. நீங்கள் உங்கள் உருவத்தில் சிறையாகி இருந்தால் அன்பு கிடைக்காது. அன்பைத் தேடுவது உங்கள் வேலையில்லை. அன்பை வரவழைப்பதுதான் உங்கள் வேலை.



5. நிசப்தம்.

இதைத் தவிரவும் வேறு ஏதும் நுழைவாயில் இருக்கிறதா?

உள்ளன. அளப்பரிய மூலம் அளப்பரியக் கூடியதினின்றும் தனித்து இருக்கவில்லை. அளப்பரிய மூலம் உலகம் முழுவதும் வியாபித்திருக்கிறது. அதை மக்கள் கவனிக்கத் தவறும்படியாக முற்றும் ஒளிந்திருக்கிறது. அதை எப்படிப் பார்ப்பது என்று அறிந்திருந்தீர்கள் என்றால் எங்கும் இருப்பதை உணர்வீர்கள். ஒரு நுழைவாயில் அதை எப்பொழுதும் அடையச் செய்கிறது.

நாய்கள் தூரத்தில் குரைப்பது உங்கள் காதில் விழுகிறதா? தொலைவில் காரின் சத்தம் கேட்கிறதா? உற்றுக் கவனியுங்கள்.

அதில் அளப்பரிய மூலம் இருப்பதை உணர்கிறீர்களா? உணர வில்லையா? அந்த சப்தங்களுக்கு இடையில் உள்ள நிசப்தத்தைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். அந்த நிசப்தம் மீண்டும் நிசப்தத்தையே அடைவதை உணருங்கள். சத்தத்தைவிட அந்த நிசப்தத்திலேயே அதிக கவனம் செலுத்துங்கள். வெளியில் உள்ள நிசப்தத்தை கவனிப்பது உள்ளே நிசப்தத்தை உண்டாக்குகிறது. மனது அமைதியாகிவிடுகிறது. ஒரு நுழைவாயில் திறந்துவிட்டது.

எல்லா சப்தங்களும் நிசப்தத்திலிருந்து தோன்றுகின்றன. அது உயிர் வாழ்வதும் நிசப்தத்துக்குள்தான். நிசப்தம்தான் சத்தத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்கிறது. நிசப்தம் சப்தத்திலிருந்து பிரிக்கமுடியாத பகுதி. மற்றும் அது சப்தத்திலுள்ள அளப்பரிய மூலத்தின் பகுதி. சப்தம் மட்டுமல்ல ஒவ்வொரு இசை, பாடல்களும் வார்த்தைகளும், அப்படியே. அளப்பரிய மூலம் இவ்வுலகில் நிசப்தமாக இருக்கிறது. அதனால்தான் கடவுள்போல், நிசப்தம் இருப்பதுபோல் வேறேதும் இல்லை என்று சொல்கிறார்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் அதைக் கவனிக்க வேண்டியதுதான். பேச்சுக்கிடையில் உள்ள நிசப்தத்தை வார்த்தைகளுக்கிடையில் உள்ள நிசப்தத்தை, ஒரு வாக்கியம் முடிந்தபின் உள்ள நிசப்தத்தை உணருங்கள். அவ்வாறு செய்யும்போது நிசப்தத்தின் பரிமாணம் உங்களுள் வரும். நீங்கள் உங்களுள் நிசப்தத்தைக் கொண்டுவராமல் நிசப்தத்தை கவனிக்க முடியாது. ஓசை இல்லாமல் இருப்பது நிசப்தம். நிசப்தத்தை உள்ளே கொண்டிருப்பது அமைதி. இந்நிலையில் அளப்பரிய மூலத்தை அடைகிறீர்கள்.



6. வெற்றிடம்

எப்படி நிசப்தம் இல்லாமல் சப்தம் இருக்காதோ அதேபோல் வெற்றிடம் இல்லாமல் எதுவும் இருக்காது. இவ்வெற்றிடத்திலிருந்து தான் எல்லாப் பொருளும் வருகின்றன. மற்றும் கடைசியில் வெற்றிடமாகின்றன. மற்றும் வெற்றிடத்தால்தான் எப்பொருளும் சூழப்பட்டுள்ளது. அது மட்டுமல்ல எல்லாப் பொருளும்

வெற்றிடத்தைத்தான் கொண்டுள்ளது. பௌதிக அறிஞர்கள் ஒரு பொருள் ஒரு திடப் பொருள் என்று தோன்றுவதே ஒரு தோற்றம்தான் என்று சொல்கின்றனர். அதாவது எல்லாப் பொருள்களும் உங்கள் உடம்பு உட்பட கிட்டத்தட்ட 100 விழுக்காடு வெற்றிடத்தைப் பெற்றுள்ளது---அதாவது அப்பொருள் கொண்டுள்ள அணுக்கள் அத்தனையிலும் இடையில் உள்ள தூரம் என்பது அவ்வணுக்கள் பெற்றுள்ள திடப்பொருளைவிட அவ்வளவு இடைவெளி உடையது. இதைவிட ஒவ்வொரு அணுவினுள்ளும் அத்துணை வெற்றிடம் உள்ளது. ஒரு சங்கீதத்தின் அதிர்வுபோல் வெற்றிடத்தினுள்ளே (திடப்) பொருள் உள்ளது. புத்த மதத்தினர் 2500 ஆண்டுகட்கு முன்னரே இதை அறிந்து வைத்திருந்தனர். 'உருவம் என்பது வெற்றிடம் (சூன்யம்) வெற்றிடமே உருவம். '' என்று ஹார்ட் சூத்திரம் என்ற மிகப் பழைய புத்த மதநூல் சொல்கிறது. எல்லாவற்றின் சாரம் வெற்றிடம்.

இந்த அளப்பரிய மூலம் இவ்வுலகில் நிசப்தமாக மட்டும் இல்லை. இந்த அண்டசராசரம் அனைத்திலும் இந்த அளப்பரிய மூலம் வெற்றிடமாக உள்ளது. அதாவது பொருளின் உள்ளேயும் வெளியேயும். நிசப்தம்போல் இதுவும் வெளியில் தெரியாமல் போய்விடுகிறது. எல்லோரும் வெற்றிடத்திலுள்ள பொருளைக் கவனிக்கின்றனர். வெற்றிடத்தை யார் நோக்குகின்றனர்.

நீங்கள் சூன்யம் அதாவது வெற்றிடம் என்பன எல்லாம் அபூர்வ குணமுடையது என்கிறீர்களா? ஒன்றுமில்லை என்பதுதான் என்ன?

நீங்கள் அந்த மாதிரி ஒரு கேள்வியைக் கேட்க முடியாது. உங்கள் மனது ஒன்றுமில்லாததை ஏதோ ஒன்றாக ஆக்கப் பார்க்கிறது. இதை எதாவது ஒன்று ஆக்கிய நொடியில் அதை அறியத் தவறிவிடுவீர்கள். கண்டுஉணருவதைக் கொண்ட உலகில் ஒன்றுமில்லை-- வெற்றிடம் என்பது கடவுளின் வெளிப்புறத் தோற்றம். அவ்வளவு தான் ஒருவரால் கூற இயலும். அதுகூட ஒருவிதமான சர்ச்சையானதுதான். இதை ஒரு பொருளாக்க முடியாது. ஒன்றுமில்லை என்பதை வைத்து டாக்டரேட் வாங்கமுடியாது . விஞ்ஞானிகள் வெற்றிடத்தைப் பற்றி ஆராயும் பொழுது அதைப்

பொருளாகப் பார்த்து அதன் சாரத்தை உணரத் தவறிவிடுகிறார்கள். கடைசியாக இந்த பிரபஞ்சம் வெற்றிடத்தைக் கொண்டது இல்லை. மற்றும் ஏதோ ஒரு பொருளால் நிரம்பியது என்று கண்டு பிடித்ததாகக் கூறுகிறார்கள். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு அது உண்மையில்லை என்று நிரூபிக்கும்வரை இவர்களுக்கும் நிரூபிக்க ஏதாவது ஒன்று கிடைக்கும்.

வெற்றிடத்தைப் புரிந்து கொள்ள இயலவில்லை என்றால் வெற்றிடம் அளப்பரிய மூலத்தை அடையும் நுழைவாயிலாக மட்டும் இருக்கும்

அதைத்தானே செய்து கொண்டு இருக்கிறோம்?

இல்லை நான் அளப்பரிய மூலத்தை உங்கள் வாழ்வில் கொண்டு வருவதற்கு வழிகாட்டிகளைச் சொல்லிக் கொண்டு இருக்கிறேன். புரிந்து கொள்வதற்காகச் சொல்லவில்லை. புரிந்துகொள்ள எதுவும் இல்லை.

ஏதாவது ஒன்று இருக்கிறது என்றால் அது உண்மையில் உருக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதால் வெற்றிடம் இருப்பதில் சேராது. அது இருப்பதில்லை என்றாலும் அது மற்றவை இருக்க உதவுகிறது. சப்தமும் இருப்பதில் சேராது. அதுபோல் அளப்பரிய மூலமும்தான்.

பிரபஞ்சத்தில் எல்லாவற்றையும் தவிர்த்துவிட்டு வெற்றிடத்தை மட்டும் நோக்கினால் என்ன கிடைக்கும்? இந்த அறையின் சாரம் என்ன? இந்த அறையில் உள்ள நாற்காலி மேசை, படங்கள் எல்லாம் அறையாகாது. தரை, சுவர் எல்லாம் இந்த அறையின் எல்லைகளைக் குறிக்கின்றன. அதனால் அவையும் அறையாகாது. அதனால் இந்த அறை என்ன? வெற்றிடம்தான். ஒன்றுமில்லாத வெற்றிடம்தான். வெற்றிடம் இல்லாது அறையாகாது. பிரபஞ்சத்தில் வெற்றிடம் ஒன்றுமில்லை. ஆனால்; ஒன்றுமில்லை என்பது எதுவும் இருப்பதைவிடச் சிறந்தது என்று நாம் சொல்லலாம்.. அதனால் உங்களைச் சுற்றியுள்ள வெற்றிடத்தில் கருத்துச் செலுத்துங்கள். அதைப் பற்றி நினைக்காதீர்கள். உணருங்கள். ஒன்றுமில்லை என்பதில் கருத்துச் செலுத்துங்கள்.

நீங்கள் அவ்வாறு கருத்தைச் செலுத்தும்பொழுது உங்கள் சுதாரிப்பில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. ஏனென்று சொல்கிறேன். மேசை நாற்காலி போன்ற பொருள்கள் உங்கள் மனதில் பொருளாகும் போது அவை எண்ணங்களாகி அல்லது உணர்வுகளாகி உங்கள் புலன்களின் பொருளாக ஆகிவிடுகின்றன. வெற்றிடம் அப்பொருட்களை வெளியில் கொள்வதுபோல் உங்களுள் சுதாரிப்பு அவற்றை உள்ளே கொள்கின்றது. உங்களது கவனத்தைப் பொருள்களிலிருந்து அதாவது வெற்றிடத்திலுள்ள பொருள் களிலிருந்து. உங்கள் கவனத்தை விலக்கிக் கொள்ளும்போது தன்னால் மனதிலுள்ள அந்தப் பொருளிலிருந்தும் விலக்கிக் கொள்கிறீர்கள். வெற்றிடத்தை நினைத்துக் கொண்டு சுதாரிப் பாகவும் இருக்கமுடியாது. உங்களைச் சுற்றியுள்ள வெற்றிடத்தில் கவனம் செலுத்தும்போது நீங்கள் மனதில் ஒன்றும் இல்லாத நிலை அதாவது சுத்தமான சுதாரிப்பை உணருகிறீர்கள். அதாவது அளப்பரிய மூலம். அதனால் வெற்றிடத்தைத் தியானிப்பது நுழை வாயிலாகிறது.

நேரமும் இடைவெளியும் ஒன்றுதான். இரண்டும் அதே ஒன்றுமில்லையின் பாற்பட்டதுதான். இரண்டும் வேறு வேறாகக் கொள்ளப்படுகிறது. அவை உள்ளே உள்ள இடைவெளி மற்றும் உள்ளே உள்ள நிசப்தத்தின் வெளிப்பாடு ஆகும். மற்றும் அது அமைதி. அதாவது எல்லாப் படைப்பையும் உருவாக்கும் கருவறை. பலர் இதன் பல்வேறு பரிமாணங்களை அறியாது இருக்கின்றனர். உள்ளே இடைவெளியைக் கொள்வதில்லை. அதனால் அமைதி பெறுவதில்லை. மற்றும் அவர்கள் நிதானமாக இருப்பதில்லை. அவர்களுக்கு இந்த உலகம் தெரியும். மற்றும் அவ்வாறு நினைத்துக் கொண்டும் இருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களுக்கு கடவுள் தெரியாது. அவர்கள் தங்களை உருவமாகவும் உளவியலாகவும் உருவகித்துக் கொள்கின்றனர். சாரத்தினை அவர்கள் அறிவதில்லை. எல்லா உருவங்களும் நிலைப்புத்தன்மை அற்று இருப்பதால் பயத்துடன் வாழ்கின்றனர். இவ்வாறு தங்களைப் பார்ப்பதால் அவர்கள் இவ்வுலகையும் மற்றவர்களையும் தவறாகத்தான் பார்க்கிறார்கள்.

பிரபஞ்சத்தில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டு இவ்வுலகம் அழிய நேரிட்டால் இந்த அளப்பரியமூலம் எவ்விதத்திலும் பாதிக்கப் படமாட்டாது. 'எ கோர்ஸ் இன் மிராக்கிள்''; என்ற புத்தகத்தில் 'உண்மை அழியாதது. பொய்யான எதுவும் வாழாது. இங்கு கடவுள் அமைதி இருக்கிறது.'' என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நீங்கள் அளப்பரியதுடன் சுதாரிப்பான தொடர்பைக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால் அன்பை மதிப்பீர்கள். எல்லா உயிரினுள்ளும், ஒரே உயிராய் உள்ள பிரமாண்டத்தின் ஒருபகுதி இருக்கிறது என்பதை மதிப்பீர்கள். எல்லா வடிவங்களும் அழியக் கூடியதுதான். பெரிதாகப் பொருள் ஒன்றும் இல்லை என்று அறிவீர்கள். நீங்கள் இயேசுநாதர் சொன்னதுபோல் இவ்வுலகை வெல்கிறீர்கள். அல்லது புத்தர் கூறியதுபோல் இக்கரையிலிருந்து அக்கரையை அடைகிறீர்கள்.



7. வெற்றிடம் நேரம் இவற்றின் உண்மையான குணம்.

இதையோசியுங்கள்: நிசப்தம் மட்டும் உலகில் இருந்தால் அது உங்களுக்குத் தெரியாது. அது என்னவென்று உணர்ந்திருக்க மாட்டீர்கள். சப்தம் தோன்றும் போதுதான் நிசப்தம் தோன்றுகிறது. அதேபோல் எந்தப் பொருளும் இல்லாவிட்டால் வெற்றிடம் என்பதே இருக்காது. நீங்கள் உங்களை ஞானத்தெளிவான புள்ளி என்று மட்டும் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். எந்த நட்சத்திரமோ கோள்களோ அண்டசராசரங்களோ இல்லை என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெற்றிடம் மட்டும். அந்த சமயம் வெற்றிடம் பிரமாண்டமானதாகத் தோன்றாது. வெற்றிடமே இல்லை. எந்த வேகமோ சலனமோ இல்லை. அதாவது வெற்றிடமும் நேரமும் வரவேண்டும் என்றால் இரண்டு புள்ளிகளாவது வேண்டும். ஒன்று இரண்டாகும் போதுதான் வெற்றிடம் தோன்றுகிறது. இரண்டு பத்தாயிரம் ஆகும் என்று லாவோத்சூ சொன்னது போல்

வெற்றிடம் விரிந்து கொண்டே போகிறது. அதனால் உலகமும் வெற்றிடமும் ஒன்றாகத்தான் தோன்றுகின்றன.

எதுவும் வெற்றிடம் என்பது இல்லாமல் இருக்கமுடியாது. ஆனாலும் வெற்றிடம் ஒன்றுமில்லாதது. பிரபஞ்சம் தோன்றிய போது (பிக் பேங்க்) எந்த வெற்றிடமும் நிரப்பப்படுவதற்காகக் காத்திருக்கவில்லை. எந்த வெற்றிடமும் இல்லை. ஏனென்றால் எந்தப் பொருளும் இல்லை. அளப்பரிய மூலம் ஒன்று மட்டும்தான். அந்த ஒன்று பத்தாயிரம் ஆனபின் வெற்றிடம் தோன்றி அவற்றை இருக்கச் செய்தது. எங்கிருந்து வந்தது? இந்தப் பிரபஞ்சத்தைத் தாங்க கடவுளால் கணடுபிடிக்கப்பட்டதா? இல்லை. வெற்றிடம் எதுவும் அற்றது. அதனால் அது படைக்கப்படவில்லை.

ஓர் இரவில் வானத்தைப் பாருங்கள் கோடிக்கணக்கான நட்சத்திரங்களைப் பார்க்கலாம். ஆனாலும் நீங்கள் பார்ப்பது ஒரு சிறு துளிதான். நூறு கோடிகளுக்கு மேலான கேலக்ஸிகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஒவ்வொரு கேலக்ஸிகளும் ஆயிரக் கணக்கான கோடிக்கணக்கான நட்சத்திரங்களைக் கொண்டுள்ளன. இருந்த போதும் அதிக ஆச்சரியமானது இவற்றைக் கொள்ளும் வெற்றிடமும் நிசப்தமும்தான். எதுவுமே இந்த வெற்றிடத்தின் பிரமாண்டத்தைவிட இல்லை. எண்ணிப் பார்க்க முடியாத பரப்பு. ஆனாலும் என்ன அது? வெற்றிடம் மிகப்பெரிய வெற்றிடம்.

எது இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் வெற்றிடம் என்று தோன்றுகிறதோ அதுதான் அளப்பரிய மூலத்தின் வெளிப்பாடு. இது கடவுளின் உடல். அந்த மிகப்பெரிய விந்தை: இந்த நிசப்தமும் பரந்த வெற்றிடமும் வெளியில் மட்டும் இல்லை. உங்களுள்ளும் இருக்கிறது. நீங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருக்கும் போது மனதற்ற நிலையில் வெற்றிடமாய் உணருகின்றீர்கள். உங்களுள் ஆழமாய் இருக்கிறது. கணக்கில்லாத ஆழத்தை விஸ்தார மாய் இருக்கிறது என்றுணர்வது தவறுதலாகக் கண்டுணர்ந்த நிலை.

ஐன்ஸ்டீனைப் பொறுத்தவரையில் நேரம் என்பதும் வெற்றிடம் என்பதும் ஒன்று. என்னால் அதைப்புரிந்து கொள்ளமுடியவில்லை. ஆனால் அவர் நேரத்தை நான்காவது பரிமாணம் என்று சொன்னார் என்று

நினைக்கிறேன். ''நேரம் வெற்றிடம் ஒரே தொடர்.'' என்றார்.

ஆமாம் நீங்கள் வெளியில் பார்க்கும் வெற்றிடம் (இடைவெளி), நேரம் என்ற இரண்டும் கற்பனையானவை. ஆனால் தம்முள் அவை உண்மையைக் கொண்டுள்ளன. முடிவில்லாதிருப்பது மற்றும் எப்பொழுதும் இருப்பது என்ற இரண்டு இறைவனின் குணங்களும் உங்களைத் தவிர்த்து வெளியே இருப்பதுபோல தோன்றுகிறது. இடைவெளியும் நேரமும் உங்களுள்ளே இருக்கும்போது அவை தங்கள் குணத்தைக் காட்டிவிடுகின்றன. மற்றும் உங்கள் குணத்தையும் காட்டுகின்றன. இடைவெளி உங்களுள் இருக்கும்போது மனதில் எதுவுமே இல்லாத நிலையில் இருக்கிறது. மற்றும் நேரம் உங்களுள் இருக்கும்போது இயற்கையான இயல்புநிலையாக அதாவது என்றும் உள்ள இப்பொழுதை உணரும் நிலையாக உள்ளது. ஞாபகத்தில் வையுங்கள் அவை இரண்டுமே ஒன்றுதான். உங்களுள் அவற்றை உணரும் பொழுது அதாவது மனதற்ற நிலையிலும் இப்பொழுதிலும் இருக்கும்போது வெளியே உள்ள இடைவெளியும் நேரமும் முக்கியமில்லை. இந்த உலகம் உங்களுக்கு இருக்கத்தான் செய்கிறது. ஆனால் உங்களைச் சிறையாக்குவதில்லை.

இவ்வுலகின் பயனை இறுதியாகச் சொல்ல வேண்டும் என்றால் அது இந்த உலகில் இல்லை. இவ்வுலகைக் கடப்பதில்தான் இருக்கிறது. பொருள் இல்லாவிட்டால் எவ்வாறு வெற்றிடத்தை உணரமுடியாதோ அதுபோல் அளப்பரிய மூலத்தை அறிந்து கொள்ள இவ்வுலகம் தேவைப்படுகிறது. 'பொய்த்தோற்றங்கள் கொள்ளாவிட்டால் ஞானத்தெளிவு இராது.'' என்று புத்தமதத்தில் கூறப்படுவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். இந்த உலகத்தின் மூலமாகவும் உங்களின் மூலமாகவும் அந்த அளப்பரிய மூலம் தன்னை உணர்ந்து கொள்கிறது. நீங்கள் தெய்வீகத்தின் பயனை வெளிக்கொணரு கிறீர்கள். எத்தனை முக்கியமானவர் நீங்கள்!

8.சுதாரிப்பு மிக்க இறப்பு

கனவு இல்லாத உறக்கத்தைத் தவிர்த்து மேலும் ஒரு இயற்கையான நுழைவாயில் இருக்கிறது. அது உலகில் இறக்கும் தறுவாயில் தோன்றுகிறது. வாழ்வில் ஞானத் தெளிவுறும் வாய்ப்புகளை நீங்கள் பெறத் தவறியிருப்பினும் இந்த நுழைவாயில் உங்களுக்கு இறந்தவுடன் திறக்கும்.

பலர் சாவின் விளிம்புவரை சென்றவர்கள் இந்த நுழைவாயிலை ஒளிவெள்ளமாக அனுபவித்துத் திரும்பி இருக்கின்றனர். பலர் இந்த அனுபவத்தை விவரித்துள்ளனர். பலர் இந்நிலையை அமைதி என்றும் பேசியிருக்கின்றனர். திபெத்தின் புக் ஆப் டெட் என்ற புத்தகத்தில் இது வண்ணம் இல்லாத வெற்றிடத்தின் பிரமாண்ட வெளிச்சம் என்று விவரித்துள்ளார். மற்றும் அதுதான் 'நீங்கள்' என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். இந்த நுழைவாயில் மிகக் குறைந்த நேரம் தான் திறக்கிறது. அதனால் ஞானத்தெளிவுடன் வாழ்வோர்கள் இதைத் தவறவிட மாட்டார்கள். பலர் ஒரு எதிர்ப்பைக் கொண்டுள்ளதால் பயப்படுகின்றனர். அவர்கள் அதிகம் புலன்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்புக் கொடுக்கின்றனர் மற்றும் இந்த உலகில் பலவற்றை நான் என்று கொண்டுள்ளனர். அதனால் இந்த நுழைவாயிலைப் பார்த்தபோது பயந்துவிடுகின்றனர். அதன்பிறகு நினைவை இழந்துவிடுகின்றனர். மற்றபடி அனிச்சையாக நடந்து விடுகிறது. இதற்குப் பிறகு பிறப்பு இறப்பு கொண்ட வேறு ஒரு மனம் இருக்கலாம். ஆனாலும் அவர்களின் இயற்கையான இயல்பு நிலை பிறப்பு இறப்பு அற்ற தன்மையதனில் சுதாரிப்பு பெற்றிருக்காது.

இந்த நுழைவாயில் வழியாக அழிவு வருகிறதில்லையா?

மற்ற நுழைவாயில் மூலம் உங்களது இயற்கையான தன்மை மட்டும் நிலைக்கும். . உங்கள் குணநலனில் எது முக்கியமான மதிப்புள்ளதாக இருக்கிறதோ அது உங்களின் தன்மையாய் வெளிவரும். எதுவும் இழப்புக்குட்படாது. மதிப்பானது உண்மை யானது இழப்பாகிவிடாது.

இறப்பை எதிர் நோக்குதல் மற்றும் உயிர் நீத்தல் எப்பொழுதுமே ஞானத்தெளிவு பெற சரியான தருணம். இந்தத் தருணத்தைத்

தவறவிடுவது சோகம்தான். ஏனென்றால் இறப்பைப்பற்றிய அறிவு அவ்வளவாக இல்லாத கலாச்சாரத்தில் நாம் வாழ்வதால் எது உண்மையில் முக்கியம் என்பது இல்லாமல் இருக்கிறது. சொல்லப் போனால் எது உள்ளபடியே உண்மையானதோ அதெல்லாம் பெரும்பாலும் மறைக்கப்பட்டுவிடுகிறது.

எல்லா நுழைவாயிலுமே இறப்பின் நுழைவாயில்தான். அதாவது தவறாகச் கொண்ட நான் என்பது இறந்து விடுகிறது. இதை அடையும்பொழுது உளவியலாக மனம் பின்னிய உருவகத் திலிருந்து. நீங்கள் யார் என்று கொள்வதை நிறுத்திவிடுவீர்கள். சொல்லப்போனால் இறப்பு என்பதே கற்பனைதான். அதாவது உங்கள் உடலை நீங்கள் என்று கொண்ட மாதிரிதான் இதுவும் என்று புரியவரும். எல்லாக் கற்பனைகளின் முடிவும்தான் இறப்பு. எந்தக் கற்பனையையாவது பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால் வலி இருக்கும்.


Knox e_Library


Click Here
Join Now

அத்தியாயம் 8

ஞானத்தெளிவு மிக்க உறவுகள்

1.எங்கு இருந்தாலும் இப்பொழுதில் இறங்கச் சரியான தருணமே.

ஒரு ஆண்பெண்ணின் புனிதமான உறவில்தான் ஞானஉதயம் கிடைக்கும் என்று நம்புகிறேன். அதுதானே மனிதனை முழுமை அடையச் செய்கிறது. அது நடவாமல் எவ்வாறு ஒருவரது வாழ்க்கை பூர்த்தியடைந்த தாக இருக்கும்.

இது உங்கள் வாழ்க்கையில் உண்மையாகிறதா? இவ்வாறு நடந்ததா?

இல்லை. வேறு எப்படி இருக்கும். அது நடக்கும் என எனக்குத் தெரியும்.

வேறு வார்த்தையில் சொல்வதென்றால் ஏதோ ஒன்று நடக்கும் என்ற நேரம் சார்ந்த எதிர்பார்ப்பு இருக்கிறதல்லவா? நாம் இதுவரை பேசிக் கொண்டிருந்த விஷயத்தைச் சார்ந்தது அல்லவா? விமோசனம் என்பது இங்கு இப்பொழுதில்தான் இருக்கிறது. வேறெங்கும் இல்லை.

விமோசனம் என்பது இங்கு இப்பொழுதில்தான் என்பதன் அர்த்தம் என்ன? எனக்குப் புரியவில்லை. விமோசனம் என்றால் என்ன?

பலர் சந்தோஷத்தை புலன்களில் தேடுகின்றனர் அல்லது உளவியலான திருப்தியைத் தேடுகின்றனர். ஏனென்றால் இவைதான் சந்தோஷத்தைத் தருவதாக நினைக்கின்றனர்.

அல்லது இவைதான் அவர்களைப் பயத்திலிருந்து விடுவிப்பதாகவோ அல்லது தங்களின் போதவில்லை என்ற ஏக்கத்தைப் போக்குவதாகவோ நினைக்கின்றனர். மகிழ்ச்சி என்பது புலன்களினால் கிடைக்கும் அதீத உணர்ச்சி அல்லது உளவியலான மிகவும் பாதுகாவலான முழுமையான உணர்வு என்று புரிந்துணர்ந்து வைத்துள்ளனர். இது திருப்தியில்லை மற்றும் போதவில்லை என்ற நிலையிலிருந்த விமோசனத்தைத் தேடுகின்றனர். ஆனபோதிலும் அவர்கள் தேடும் சந்தோஷம் என்பது குறுகிய காலத்திற்கே நிலைப்புத்தன்மை உள்ளது. அதனால் திருப்தியில்லை மற்றும் போதவில்லை என்பது இப்பொழுதில் இல்லாமல் மீண்டும் தூரத்தில் எதிர்பார்ப்பு உடையதாகிவிடுகிறது. 'இதை அடையும் பொழுது நான் இதிலிருந்து விடுதலை அடைவேன்--- அதன்பின் எனக்குச் சரியாகும்.'' இது ஒரு சுதாரிப்பற்ற மன-அமைப்பு. அது விமோசனம் என்ற பொய்த் தோற்றத்தை எதிர்காலத்தில் கொண்டுள்ளது.

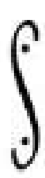
விமோசனம் என்பது திருப்தி, அமைதி மற்றும் வாழ்வின் முழுமை. நீங்கள் யார் என்பது உங்களின் உள்ளே எதிர்மறைகள் கொண்டுள்ளாத இன்பம். அவ்வின்பம் தன்னைத் தவிர வேறு எதையும் சார்ந்து இருக்காது. அது ஏதோ திடீரென்று வந்து பின்னர் மறையும் அனுபவமல்ல. ஆழமாக நிலைத்திருக்கும் இயற்கையான இயல்புநிலை. கலாச்சாரமான வார்த்தைகளில் சொல்ல வேண்டுமானால் அது ''கடவுளை அறிவது.'' அதாவது கடவுளை உங்களுக்கு வெளியே தேடாமல் உங்களின் உள்ளே உங்களின் சாரமாக உணர்வது. நேரம் உருவம் என்பதற்ற ஒரே உயிராய் இருப்பதாய், பல் உயிரின் இயல்புநிலையைக் கொள்ளும் அளப்பரியதின், பகுதிதான் நீங்களும் என்றறிவதே உண்மையான விமோசனம்.

விமோசனம் என்பது ஒரு விட்டுவிடுதலையாகும் நிலை--- பயத்திநின்றும், கஷ்டங்களினின்றும், மற்றும் உங்களின் போதவில்லை, முழுமையில்லை என்பதனால் உண்டாகும் தேவை, எதையாவது சதா பிடித்துக்கொள்வது, தவிப்பு போன்றவற்றிலிருந்தும் விடுதலை. வழக்கமாக எண்ணங்களிலிருந்து விடுதலை. எதிர்மறைகளிலிருந்து விடுதலை. மற்றும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக

கடந்தகாலம் வருங்காலம் ஆகியவற்றினின்றும் விடுதலை. நீங்கள் இங்கிருந்து அங்கு செல்ல முடியாது என்று மனது சொல்கிறது. மேலும் ஏதாவது நடக்க வேண்டியுள்ளது. நீங்கள் இதுவாகவோ அதுவாகவோ ஆக வேண்டும். பின்னர்தான் நீங்கள் விடுதலை பெறுவீர்கள் மற்றும், திருப்தி இருக்கும் என்கிறது. அது உள்ளபடியே என்ன சொல்கிறது: உங்களுக்கு நேரம் தேவைப் படுகிறது--- அதாவது நீங்கள் ஒன்றைத் தேடிப்பிடிக்க வேண்டும், வகைப்படுத்த வேண்டும், ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும், சாதிக்க வேண்டும், அடையவேண்டும் ஏதாவது ஆகவேண்டும் எதையாவது புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் விடுதலை ஆவீர்கள் அல்லது முழுமை அடைவீர்கள் என்கிறது. நேரம் என்பது விமோசனம் அடைய வழிபோல் தோன்றுகிறது. ஆனால் உண்மையில் விமோசனம் அடைய அதுதான் பெரிய தடையாக உள்ளது. நீங்கள் இப்பொழுதில் இருக்கும் இடத்தி லிருந்தோ அல்லது நிலையிலிருந்தோ முழுமை அடையமுடியாது என்றும், அந்த அளவிற்கு சாமர்த்தியம் இல்லை என்றும் நினைக் கிறீர்கள். ஆனால் உண்மையில் இப்பொழுது மற்றும் இங்கிருந்து தான் அங்கு செல்லக்கூடும். நீங்கள் அங்கிருப்பதாக உணரும் பொழுது அங்கு சென்றுவிடுகிறீர்கள். கடவுளைத் தேடவேண்டாம் என்று முடிவு செய்யும்போது நீங்கள் கடவுளைப் பார்க்கிறீர்கள். அதனால் விமோசனத்திற்கு ஒரு வழி என்றில்லை. இதுதான் என்றில்லை. எதையும் உபயோகிக்கலாம். ஆனால் இப்பொழுது என்ற ஒன்றேஒன்றின் மூலம்தான் அடைகிறீர்கள். இந்த இப்பொழுது எனும் நிகழ் நொடிகளைத் தவிர்த்த விமோசனம் எதுவும் இல்லை. நீங்கள் தனியாகவும் வாழ்க்கைத் துணைவர் இல்லாமல் இருக்கிறீர்களா? அங்கிருந்து இப்பொழுதில் நுழையுங்கள். உறவு பெற்று இருக்கிறீர்களா? அங்கிருந்து இப்பொழுதில் நுழையுங்கள்.

இப்பொழுதில் செய்ய வேண்டியது விமோசனத்திற்கு அருகில் உங்களை அழைத்துச் செல்வதுபோல், வேறு ஏதும் நீங்கள் செய்வதோ அடைவதோ உங்களை அழைத்துச் செல்லாது. எந்தப் பயனும் வருங்காலத்தில்தான் என்று எண்ணியே பழகிவிட்டதால் இதைப் புரிந்து கொள்வது சிரமமாக இருக்கலாம். அல்லது கடந்த

காலத்தில் நீங்கள் செய்த ஒன்று அல்லது கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு நடந்த ஒன்று இப்பொழுதில் இறங்குவதற்குத் தடையாக இருக்கலாம் மற்றும் இப்பொழுதை ஒத்துக்கொள்ளத் தடையாக இருக்கலாம் . நீங்கள் வருங்காலத்தில் எதுவும் செய்ய இயலாது. இப்பொழுது செய்யுங்கள். இல்லாவிட்டால் இல்லவே இல்லை.



2. உறவில் நேசம் வெறுப்பு

இயற்கையான இயல்புநிலையின் அலைவரிசையைச் சுதாரிப்பாக நீங்கள் புரிந்து அதன் பயனைக் கொள்ளாவிட்டால் எல்லா உறவுகளும் குறிப்பாக மிகவும் அந்நியோன்னியமான உறவுகள் தவறாகிக் கடைசியில் சீர்குலைந்துவிடும். நீங்கள் காதலிக்கும் பொழுது எல்லாமே சரியாக இருப்பதாகத் தோன்றும். ஆனால் அப்படித் தோன்றுவது பேச்சுவார்த்தை, கருத்து வேறுபாடு, திருப்தி இன்மை, உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு மற்றும் சிலசமயங்களில் வன்முறை ஆகியவற்றால் அதன் பிடிமானத்தை இழக்கிறது. பல காதல் உறவுகள் நேசமும் வெறுப்பும் மாறி மாறி வரும் உறவாகிவிடுகிறது. காதல் என்பது காட்டுமிராண்டித்தனமான மோதலாகி, அன்பு முழுவதும் ஒரு ஸ்விட்சை நிறுத்தியதுபோல் நின்றுவிடுகிறது. இது சர்வ சாதாரணமாக எங்கும் இருக்கிறது. அந்த உறவு, உறவிலும் பிரிவிலும் ஊசலாடி சில மாதங்கள் அல்லது சில வருடங்கள் அது கொடுத்த சந்தோஷத்தை அப்படியே திருப்பி அது வலியாகக் கொடுத்துவிடும். இந்த சுழற்சிக்கு அடிமையாகிப் போகும் ஜோடிகள் ஏராளம். அவர்கள் அடிக்கும் கூத்து அவர்களுக்கு உயிர் ஊட்டுவதாக இருக்கும். இந்த நேசமும் வெறுப்பும் மாறிமாறி வந்தது போய் வெறுப்பு அதிகமாகும் பொழுது சீர்குலைவான சுழற்சியில் சிக்கி நாட்பட நாட்பட அதிகமாகி அவர்கள் உறவுமுறிவுக்கு, விரைவிலோ காலங்கடந்தோ வந்துவிடும்.

எதிர்மறையான உணர்வு அல்லது வெறுப்பு அந்த சுழற்சியில் வரும்பொழுது அதைமட்டும் நீக்கிவிட்டால் போதும் எல்லாம் நல்லபடி ஆகிவிடும். மற்றும் உறவு நன்கு மலர்ந்துவிடும் என்று நினைக்கிறீர்கள். ஐயோ! அது நடக்காது. அந்த எதிர்மறையான சக்திக்களம் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தது. ஒன்று இல்லாமல் இன்னொன்று இருக்காது. நேர்மறையான உணர்வு தன்னுள் எதிர்மறையான உணர்வைக் கொண்டு இருக்கும் .அது இரண்டுமே அந்த சீர்குலைவின் இரண்டு அங்கம். இது உண்மைக் காதலுக்குப் பொருந்தாது. ஏனென்றால் உண்மைக் காதல் மனதைக் கடந்தது. அதனால் எதிர்மறைகள் அதனுள் இல்லை. அன்பு தொடர்ந்து நிலைத்து இருப்பது மிகவும் அதிசயம். அதாவது ஞானத் தெளிவுடன் வாழ்பவர்கள் எவ்வளவு அரிதோ அவ்வளவு அரிது. தொடர்ந்து எழும் எண்ணங்களுக்கு இடையே ஒரு இடைவெளியைக் கொண்டு வரும்பொழுது அவ்விடைவெளி கீற்றாக குறுகியதாகினும் ஆழமான அன்பு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

உறவில், இல்லாதவைதான் எளிதில் புலப்படுகின்றன. மேலும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் உள்ள எதிர்மறை உங்களிடம் உள்ள எதிர்மறைகளைவிட எளிதில் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கிறது. இது பலவடிவங்களில் வெளிப்படும்: எனக்கே எனக்கு என்ற உடைமையான உணர்வு, பொறாமை. ஆளுமை. சுருங்கிப்போதல். வெளியில் கொள்ளாத கோபம், நான் சரி என்ற தேவை. அதிகப்படியாக உண்மையைத் திரித்தல், அடங்குதல், அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்தி சுத்துதல், அடக்குதல், கேலிசெய்தல், தீர்வு செய்தல், குற்றம் காணுதல், பழிவாங்குதல் கோபம் மற்றும் அடிதடி என்பன.

நல்லது என்னவென்றால் காதல் மனத்துடன் இருக்கிறீர்கள். இது ஆரம்பத்தில் திருப்தி தருவதாக இருக்கிறது. நீங்கள் மிகவும் உயிர்ப்பு மிக்கவர்களாகிவிடுகிறீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கை பொருள் உள்ளதாகிவிடுகிறது. ஏனென்றால் நீங்கள் ஒருவருக்குத் தேவைப் படுகிறீர்கள். ஒருவர் உங்களை முக்கியமாக நினைக்கிறார். நீங்களும் அவ்வாறே நினைக்கிறீர்கள். நீங்கள் அன்புகொண்ட வருடன் இருக்கும் பொழுது முழுமையாக உணர்கிறீர்கள். அதாவது

உங்களது உணர்வு எத்தனை ஆழமாக இருக்கிறது என்றால் உலகில் மற்ற எல்லாமே துச்சமாகத் தோன்றுகின்றன.

அவ்வளவு அந்நியோன்னியமாக உணர்ந்தாலும் ஒரு தேவையான உணர்வும், சதா சார்ந்த அதாவது ஒருவரைப் பற்றிக் கொண்ட நினைவும் இருப்பதால் ஒருவர் மற்றவர்க்கு அடிமையாகிப் போய்விடுகின்றனர். ஏதோ போதைபோல் ஆகிவிடுகிறது. உங்களுக்கு அந்த போதைகிட்டும்போது சந்தோஷமாக இருக்கிறீர்கள். அவர்கள் தொடர்ந்து இருக்க மாட்டார்களோ என்ற நினைவு வந்தபின் பொறாமை, எனக்கு மட்டும் என்ற தேவை, தன்வயப்படுத்துதல் குற்றம் குறை கண்டுபிடித்தல் இழந்து விடுவோமோ என்ற பயம் ஆகியவை தோன்றுகின்றன. அதே போல் வாழ்க்கைத்துணைவர் பிரிந்துவிட்டால் மிகுந்த வெறுப்பு அல்லது வருத்தம் தோன்றிவிடும். மென்மையாக இருந்த அன்பு ஒரு காட்டுமிராண்டித்தனமான எதிர்ப்பு அல்லது ஆழமான சோகத்திற்கு உள்ளாகிறது இப்பொழுது அன்பு என்னவாகிறது ? அன்பு அதன் எதிர்மறைக்கு ஒரு நொடியில் மாறக்கூடுமா? அப்படியானால் அது காதலா அல்லது அதற்கு அடிமையாகிப் பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் நிலையா?



3. முழுமை தேடுதலில் அடிமையாதல். எதனால் நாம் மற்றொரு மனிதரைக் கொள்ளுவதில் அடிமையாகிறோம்?

உலகம் முழுவதும் காதலானது ஆழமாகவும், அனுபவம் தேடுவதாவும் இருக்கிறது என்றால் அது ஆழத்தில் உறைந்திருக்கும் பயம், தேவை, போதவில்லை, முழுமையில்லை என்ற ஞானத் தெளிவற்ற நிலையிலிருந்து ஒருவருக்கு விடுதலையைத் தருகிறது. அதற்கு உளவியலாகவும் பௌதிகமாகவும், ஒரு பரிமாணம் உள்ளது.

உடல் சார்ந்த நிலையில் நீங்கள் முழுமையாக இல்லை. எப்பொழுதும் முழுமையாய் இருப்பதில்லை. நீங்கள் எப்பொழுதும் ஆணாகவோ பெண்ணாகவோ மட்டும் ஒரு முழுமையில் பாதியாக இருக்கிறீர்கள். அந்த நிலையில் முழுமைபெற ஒரு ஏக்கம், அதாவது முழுமைக்குத் திரும்புதல் என்பது ஆண்பெண் கவர்ச்சியாய்த் தெரிகிறது. அதனால் ஆணுக்குப் பெண்ணிடமும் பெண்ணுக்கு ஆணிடமும் ஒரு தேவை இருக்கிறது. அதனால் தவிர்க்க முடியாத தீவிரத்துடன் ஈர்க்கும். இதனுடைய இந்த தீவிரத்தின் ஆணிவேரே ஆன்மீகம்: பிரிவினையை ஒழிக்கும் ஆர்வம் அதாவது முழுமைக்கு திரும்பும் ஆர்வம். உடல் சார்ந்த நிலையில் அதிகமான திருப்தியைத் தரக்கூடியது. ஆனாலும் ஒரு கீற்றுப் போல் முழுமையைக் காட்டுகிறது. ஒரு க்ஷண நேர நிம்மதி. உங்களை அறியாமல் அதன் மூலம் ஒரு விமோசனத்தைத் தேடினீர்கள் என்றால் உடல் ரீதியாக பிரிவினையை முடிவுக்குக் கொண்டுவருகிறீர்கள். ஆனால் முடிவுக்கு வராது. நீங்கள் ஓர் அனுமானமான சொர்க்கத்தைப் பார்க்கிறீர்கள். உடனே உங்களைத் தனியாக உங்கள் உடலில் பார்க்கிறீர்கள்.

உடல் ரீதியைவிடவே உளரீதியாக ஒரு முழுமை அடையாத தன்மையை உணர்கிறீர்கள். மனதை நீங்கள் என்று கொள்ளும் பட்சத்தில் நீங்கள் யார் என்பது வெளியே இருந்து பெறப்படுகிறது. சொல்லப்போனால் நீங்கள் யார் என்பதற்கு சம்பந்தம் இல்லாத பொருள்களிலிருந்து நீங்கள் யார் என்பதைப் பெறுகிறீர்கள். அதாவது நீங்கள் ஒரு பாத்திரமாக இலங்கும் அந்த பாத்திரத் திலிருந்து, உங்கள் உடைமைகளிலிருந்து, உங்கள் உருவிலிருந்து, உங்கள் வெற்றி மற்றும் தோல்விகளிலிருந்து உங்கள் நம்பிக்கை களிலிருந்து நீங்கள் யார் என்பதைப் பெறுகிறீர்கள். இந்த பொய்யான நான் அதாவது உள்மனம் மிகவும் பலமற்றது. மிகவும் பாதுகாப்பற்றது. மேலும் நான் என்று இருப்பதை உறுதிப்படுத்து வதற்கு புதிய ஒன்றைத் தேடிக் கொண்டே இருக்கும். ஆனால் எதைக் கொடுத்தாலும் அதைத் திருப்திப்படுத்த போதுமானதாக இருக்காது. அதன் பயம் தேவை, முழுமையாகவில்லை என்ற மனநிலை இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

அந்த முக்கியமான உறவு அதன்பின் வருகிறது. ஒருவரின் உள்மனக் கஷ்டங்களுக்குப் பதிலாகவும், அதன் தேவைகளை நிரப்புவதற்கு இருப்பதாகவும் தோன்றுகிறது. அதாவது முதலில் இவ்வாறுதான் தோன்றுகிறது. மற்றவை அதாவது இதற்கு முன் நான் என்று கொண்டவை அனைத்தும் அவ்வளவு முக்கியமில்லை என்றாகிவிடுகிறது. உங்களுக்கு இப்பொழுது ஒரே குறிக்கோள்தான் இருக்கிறது. அது மற்ற குறிக்கோள்களுக்குப் பதிலாக இடம் பிடிக்கிறது. மற்றும் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தத்தைக் கொடுக்கிறது. அதன் மூலம் தங்களை அடையாளம் கொண்டு விடுகின்றனர். அதாவது உங்களது அடையாளமே உங்களை விரும்புபவர் என்றாகிவிடுகிறது. நீங்கள் தொல்லைமிகும் இவ்வுலகில் தனியான துண்டாக இல்லை என்று தோன்றுகிறது. இந்த உலகம் ஒரு மையத்தைக் கொண்டு இருக்கிறது. இந்த மையம் நீங்கள் காதல் கொண்ட அந்த நபர். அந்த மையம் வெளியில் இருக்கிறது மற்றும் நீங்கள் என்பது உங்கள் உள் இருந்து வராமல் வெளியில் இருந்து வருவது கஷ்டத்தை முதலில் கொடுக்கவில்லை. எது பொருட்டாக இருந்தது என்றால் மனதில் உள்ள திருப்தியின்மை, பயம். தேவை, போதவில்லை போன்ற உள்மனங் கொண்டவை. அவை மறைந்துவிட்டனவா? இல்லை இருக்கின்றனவா? அல்லது சந்தோஷத்திற்கு அடியில் இருக்கின்றனவா?

உங்கள் உறவில் காதலும் அதற்கு எதிர்மறையான தாக்குதல் போன்ற வன்முறையும் இருந்தால் அது உள்மனத்தேவையால் எழுந்த பாசம். மற்றும் அது அடிமையாக்கிக் கொண்டிருப்பதைக் காதல் என்று கொண்டுவிட்டீர்கள். ஒரு சமயம் காதல் கொண்டு மறுசமயம் வன்முறை காட்டுதல் எப்படிக் காதலாகும். உண்மையான காதலுக்கு எதிர்மறை இருக்காது. உங்கள் காதலில் எதிர்மறை இருந்தால் அது காதல் இல்லை. அது முழுமை பெறுவதற்காக எழுந்த உள்மனத்தேவை. அது உள்மனதின் விமோசனத்திற்குப் பதிலாகக் கொள்ளப்பட்டது. அதுவும் ஒரு குறுகிய காலத்திற்குத்தான். அது விமோசனம் ஆகாது.

ஆனால் ஒரு காலகட்டத்தில் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் உங்கள் தேவைகளுக்கு ஏற்றாற்போல் நடப்பதில்லை. அதாவது சரியாகச் சொல்வதானால் உங்கள் உள்மனத்தேவைக்கு ஏற்ப

நடப்பதில்லை பயம், வலி. போதவில்லை என்பதெல்லாம் உள்மனங் கொண்ட நிலையில் ''காதல் உறவில்'' மறைந்திருந் தாலும் மீண்டும் தலை தூக்குகிறது. மற்ற எல்லா போதைகள் போல்தான். போதை இருக்கும் போது தீவிர உணர்வு இருக்கும். அந்த போதை வேலை செய்வதில்லை என்ற ஒரு நிலை வந்துவிடுகிறது. மீண்டும் அந்த வலிகள் தலைதூக்கும்போது முன்பைவிட அதிகமாகிவிடுகிறது. அதிகமாவது என்று எதைச் சொல்கிறேன் என்றால் எல்லாவற்றிற்கும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்தான் காரணம் என்ற நினைவைச் சொல்கிறேன். அதன் பொருள் என்னவென்றால் அவற்றை எல்லாம் வெளியில் தேடிவிட்டீர்கள். மேலும் எல்லா காட்டுமிராண்டித்தனமான தாக்குதல்களையும் செய்கிறீர்கள். அது உங்கள் வலியில் ஒரு பகுதி. அந்தத் தாக்குதல் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் வலியைத் தூண்டிவிட்டு அவரும் தாக்குவார். அந்த சமயம் உங்கள் உள்மனம் சுதாரிப்பற்றுத்தான் இருக்கிறது. அந்த தாக்குதலும் அவர்மீது குற்றம் சாட்டியதும் வாழ்க்கைத்துணைவர் திருந்த போதுமான தண்டனை என்று நினைப்பதும், அது வாழ்க்கைத் துணைவரின் நடத்தைகளை மாற்றும் என்று நினைப்பதும் உங்கள் வலியை மறைக்கிறது.

எல்லா போதைகளுமே உங்களுக்குத் தெரியாமல் உங்கள் வலியை மறைக்கத் தோன்றியவைதான். எதற்கு அடிமையானாலும் அது வலியில் ஆரம்பித்து வலியில் முடியும். எந்தப் பொருளுக்கு அடிமையாகி இருந்தாலும் அது மதுவகைகள், உணவு, போதைப் பொருள், மருந்து, ஒரு நபர் அவற்றில் எதையோ அல்லது எவரையோ உங்கள் வலியை மறக்க உபயோகிக்கிறீர்கள். அதனால் தான் முதலில் தோன்றிய மயக்கம் மறைந்தபின் அத்தனை ஆழ்ந்த வருத்தம் ஆழமான உறவில் தோன்றிவிடுகிறது. அவை வலியையோ சந்தோஷமின்மையையோ கொண்டுவருவதில்லை. உங்களுள் ஆழத்தில் உள்ள வலியையும், சந்தோஷம் இன்மையையும் வெளியில் கொண்டுவருகின்றன. எல்லா போதைப் பொருள்களும் இதைத்தான் செய்கின்றன. எல்லாப் போதைப் பொருளும் இனி உங்களுக்கு வேலை செய்யாது என்ற ஒரு நிலையைக் கொண்டு வந்துவிடும். அதன்பின் அந்த வலியை ஆழமாக உணர்வீர்கள்.

பலர் இப்பொழுது என்னும் நிகழ்நொடிகளைவிட்டுத் தப்பித்து வருங்காலத்தில் தஞ்சம் அடைவதற்கும் இது ஒரு காரணமாகி விடுகிறது. முதன் முதலில் அவர்கள் இறங்கும்போது அவர்கள் முதலில் பார்ப்பது அவர்களின் வலி. மற்றும் அதற்குத்தான் அவர்கள் பயப்படுகிறார்கள். ஆனால் இந்த இப்பொழுதின் மூலம் இயற்கையான இயல்புநிலையின் சக்தியைப் பெற்றுவிட்டால் கடந்த காலமும் வருங்காலமும் கரைந்துவிடும். அதாவது உண்மை கற்பனையைக் கரைத்துவிடும். அவர்கள் தங்களின் உண்மைக்கு எவ்வளவு அருகில் இருக்கிறார்கள் என்று தெரிந்தால் எவ்வளவு கடவுளுக்கு அருகில் இருக்கிறார்கள் என்றும் தெரியவரும்.

வருங்காலத்திலிருந்து விடுபட்டுக்கொள்ள சுத்தமாக உறவிலிருந்த தவிர்த்து வாழ்வது ஒரு பதிலாகாது. எப்படியும் வலி இருக்கும். மூன்று வருடங்கள் அறையில் அடைத்துக்கொண்டு வாழ்வதைவிட, அதாவது பாலைவனமாக வாழ்வதைவிட மூன்று தோல்விகளைக் கண்ட உங்கள் உறவு ஞானஉதயத்திற்குள் தள்ளுவது மேலானது. ஆனால் இயற்கையான இயல்புநிலையில் மிகவும் அடர்வாக இருந்தால் அது உங்களுக்கு தனித்த வாழ்க்கையில் பயன்தரும்.



4. மயக்கமான உறவிலிருந்து ஞானத் தெளிவான உறவு.

எங்களது மயக்கமான உறவை உண்மையான உறவாக ஆக்கிக் கொள்ள முடியுமா?

நீங்கள் தனியாக இருந்தாலும் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் இருந்தாலும், இயல்பு நிலையில் இருந்துகொண்டு மேலும் இப்பொழுதில் அதிக கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் இயற்கையான இயல்பு நிலையை அடர்வாக்கிக் கொள்ளுவதுதான் திறவுகோல். காதல் வலுவாக வேண்டுமென்றால். நீங்கள் நினைப்பவரையோ மனவலியையோ நீங்கள் எனக் கொள்ளாமல் இருக்க உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையின் வெளிச்சம் வலுவாக இருக்க

வேண்டும். நீங்கள் உங்களை நினைப்பவருக்கு அடியில் உள்ள இயல்பு நிலையாகவோ, காதில் கேட்கும் குரலுக்கு அடியில் இருக்கும் மௌனமாகவோ, வலிக்கடியில் உள்ள அன்பு, மகிழ்ச்சியாகவோ உங்களை உணர்ந்தால் அது விடுதலை, விமோசனம், ஞானஉதயம். உங்கள் வலியிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்வது என்பது வலிக்குள் இயல்புநிலையைக் கொண்டு வருவதாகும். அதன் மூலம் முன்பு இருந்த நிலையினின்றும் சுத்தமாக மாற்றத்தைக் கொண்டுவருவதாகும். எண்ணங் களிலிருந்து விடுதலை ஆவது என்பது எண்ணங்களைக் கவனிப்பது, நடவடிக்கையைக் கவனிப்பது, திரும்பத் திரும்ப ஓர் எண்ணம் எழுவதைக் கவனிப்பது மற்றும் உள்மனம் செயல்படுவதைத் தவிர்ப்பது ஆகும்.

நானற்ற தன்மையில் உள்மனத்தை கவனித்தால் மனது வழக்கமாக நினைப்பதை விட்டுவிடுகிறது. அதனால் நீங்கள் இப்படி என்று முடிவுகட்டுவது, நடப்பை எதிர்ப்பது நின்று போய் விடுகிறது. பிரிவினையையும், மனவலியையும், சண்டை சச்சரவையும் உண்டாக்குவது நடப்பை எதிர்ப்பதால்தான். எப்பொழுது நடப்பை ஒத்துக் கொண்டு, தீர்மானம் கொடுப்பது நிறுத்தப்படுகிறதோ அப்பொழுது நீங்கள் மனதில் விடுதலையாகிவிடுகிறீர்கள். உங்களுள் அன்பு, சந்தோஷம் நேசம் அமைதி எல்லாவற்றிற்கும் இடம் கிடைக்கிறது. முதலில் உங்களைப் பற்றி அலசி ஒருமுடிவுக்கு வருவதை நிறுத்துங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை அலசி ஒரு முடிவுக்கு வருவதை நிறுத்துங்கள். உங்களது வாழ்க்கை செழிக்க வேண்டுமானால் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை முழுமையாக ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். எந்தத் தீர்ப்பும் அளிக்காமல் அப்படியே எந்த விதத்திலும் மாற்ற நினைக்காமல் அப்படியே ஒத்துக் கொள்வது கிரியா ஊக்கி போல் செயல்படும். அது உங்களை உள்மனத்தைக் கடந்து அழைத்துச் செல்லும். அதன்பின் சோதிப்பது, பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருப்பது போய்விடும். அதன்பின் பலியாவதும் பலியாக்கப்படுவதும் இல்லை. குற்றம் சாட்டுவோரும் இல்லை. குற்றம் சாட்டப்படுவோரும் இல்லை. ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்திருப்பதும் போய்விடுகிறது. அதாவது சுதாரிப்பு இல்லாமல்

மற்றவரின் வாழ்க்கை முறைகளைத் தத்தெடுத்து அதன் மூலம் வாழ்வது இருக்காது. நீங்கள் அன்பு காட்டுவதில் தனித்தனியாக இருப்பீர்கள் அல்லது இப்பொழுதில்--- இயல்பு நிலையில் ஒன்றாக மூழ்கிவிடுவீர்கள்.

அன்பு என்பது இயல்பு நிலையின் தன்மை. அது உங்களுள் ஆழத்தில் உள்ளது.

அது வெளியே இல்லை. அதை நீங்கள் இழக்க மாட்டீர்கள். அது வேறொரு உடலை அதாவது மற்றொரு உருவத்தைச் சார்ந்தது இல்லை. உங்களது இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உள்ளது. உருவமற்ற காலமற்ற நிஜம் அதாவது கண்ணுக்குத் தெரியாது எல்லாவற்றிலும் ஒருயிராய் இருப்பது, உங்கள் உருவில் உயிரூட்டுவதாய் உணர்வீர்கள். பின்னர் அதேபோல் எல்லா மனிதரின் ஆழத்தில் இருப்பதையும், மற்ற உயிரினங்களில் இருப்பதையும் உணர்வீர்கள். இந்த உடல் என்னும் போர்வையையும் தனித்தனி என்ற பிரிவினையையும் கடந்து பாருங்கள். இதுதான்; எல்லாம் ஒன்று என்று புரிந்து கொள்ளுதல். அதுதான் அன்பு.

எது கடவுள்? ஒரே உயிராய் எல்லா உயிரினங்களுள்ளும் இலங்குவது. எது அன்பு? அந்த ஒன்றாய் இலங்கும் உயிரை உங்களின் உள்ளேயும் மற்ற உயிரினங்களின் உள்ளேயும் உணர்வது. அதாக இருப்பது. அதனால் எல்லா அன்பும் கடவுளின் அன்பு.



அன்பு பாராபட்சமற்றது. சூரிய ஒளி பராபட்சமற்று இருப்பது போன்றது. இறை அன்புதான் தனிச்சிறப்புடையது என்று கொள்ளாது. தனியாகத் தனக்கு சிறப்பு வேண்டுமெனக் கொள்வது உள்மனம். ஆனாலும் அன்பு உணரப்படும் பொழுது வெவ்வேறு அடர்வில் உணரப்படுகிறது. ஒருவர் மட்டும் நீங்கள் காட்டும் அன்பை வெகு தெளிவாகவும் மற்றவர்களைவிட அதிக

அடர்வுடனும் உங்களுக்குத் திருப்பி அனுப்புவார். அவரும் அப்படியே உணர்ந்தால் நீங்கள் அவர்களுடன் காதல் கொண்டுள்ளீர்கள். உங்களை அந்த நபருடன் இணைக்கும் அதே பிணைப்புதான் உங்களுக்கருகில் பேரூந்தில் இருப்பவரை இணைக்கும் பிணைப்பு. அதே இணைப்புதான் உங்களை ஒரு பறவையுடன் ஒரு மரத்துடன் இணைக்கிறது. ஆனால் அந்த இணைப்பு உணரப்படும் பொழுது வேறு வேறான அடர்வாக உணரப்படுகிறது.

அடிமைப்படுத்தும் உறவிலும் உண்மையான ஒளிவிடும் தருணங்கள் அந்த மயக்கம் நிறைந்த தேவைகளுக்கிடையில் தோன்றுவதுண்டு. இருவரின் மனங்களும் காணாமல்போய், மனவலிகள் ஒளிந்து கொண்ட தருணங்களும் உண்டு. உடல் நெருக்கத்திலோ, குழந்தைபிறப்பு போன்ற அற்புதமான தருணங்களிலோ, இறப்பிலோ, ஒருவர் உடல் நலம் குறையும் போதோ அல்லது எப்படியோ மனது சக்தியை இழந்தபோது தோன்றிய தருணங்கள். இவ்வாறு நடக்கும்போது உங்கள் மனதுக்குள் புதையுண்டிருக்கும் இயல்புநிலை வெளிப்பட்டுவிடும். இந்நிலையில் உண்மையான பேச்சுவார்த்தை நடக்க இயலும்.

உண்மையான பேச்சுவார்த்தை என்பது உணர்வு பூர்வமான கலத்தல். அதாவது ஒன்றென உணர்தல். அது அன்பு. மனதையும் மனதின் வடிவங்களையும் உள்ளே கொண்டுவராத அளவிற்கு இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இல்லாவிட்டால் இது தொடராது. மனதும் மனதை நான் என்று கொள்ளுதலும் திரும்பினால் நீங்கள் நீங்களாக இருக்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் மனது உருவகிக்கப்பட்ட உருவமாக இருப்பீர்கள். அதனால் ஒருவரை ஒருவர் ஆட்டிப் படைப்பது தொடரும். உங்கள் உள்மனத்தேவைக்கேற்ற பாத்திரமாக மாறிவிடுவீர்கள். நீங்கள் மீண்டும் மனதில் வாழத் தொடங்கிவிடுவீர்கள். உங்கள் மனது இன்னொரு மனதோடு பேசுவதை மனிதர்களாக இருப்பதாக ஏமாற்றிக் கொண்டு காதல் என்ற நாடகம் ஆடுவீர்கள்.

ஏதோ சிற்சில சமயங்களில் காதல் ஒரு கீற்றாகத் தோன்றினாலும், மனதை நான் என்று கொள்வதை முழுதும்

தவிர்க்கும்வரை, மனவலியைக் கரைக்கும்வரை , அல்லது மனதை பார்வையாளராகப் பார்க்கும்வரை காதல் தளைக்காது. மனவலியைக் கடக்க முடியாவிட்டால் காதல் அழிந்துதான் போகும்.



5. உறவுகளில் ஆன்மீகம்.

உள்மனதின் விளைவால் சமூக ரீதியாக, அரசாங்க ரீதியாக மற்றும் பொருளாதார ரீதியாக நாம் ஒரு அழிவை எதிர் நோக்குவதால் ஆண்பெண்ணிற்கிடையே உள்ள உறவும் அதன் எதிரொலியாய் ஆபத்தான நிலையை எதிர் நோக்குகிறது. மனதால் நான் என்று கொள்வது பெருமளவில் அதிகரித்துவிட்டதால் பலரின் உறவுகள் இயல்புநிலையில் கால்பதித்திருக்கவில்லை. அதனால் வலி ஏற்படக் காரணமாகிவிடுகிறது. அதனால் பிரிவினைகளும் கஷ்டங்களும் நிறைந்ததாகிவிடுகின்றன.

பல இலட்சக் கணக்கானவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடன் தனியாக வாழ்கின்றனர் அவர்களால் ஒரு நெருக்கமான உணர்வை கொண்டுவர இயலாமையாலும், மற்றும் மீண்டும் பழைய மூளை கெட்ட நாடகங்கள் திரும்பாமல் இருப்பதற்கும் தனித்து வாழ்வது மேல் என்று வாழ்கின்றனர். இன்னும் பலர் ஒன்று மாற்றி ஒன்றென உறவை மாற்றி சந்தோஷம் வலி என்று மாறி மாறி சிக்கி உறவு கொள்வதில் திருப்தி அடையப் பார்க்கின்றனர். மற்றும் பலர் உறவில் எதிர்மறை உணர்வு தலை தூக்கிய போதும் தொடர்ந்து வாழ்கின்றனர். குழந்தை பாதுகாப்பிற்காகவோ ,அப்படியே பழகிப் போனதாலோ அல்லது தனியாக வாழப் பயந்தோ அல்லது ஒருவர் மற்றவரிடம் பயன் கருதி தொடர்ந்து வலியிலும் உணர்வு பூர்வமான கூத்திலும் மாறி மாறி வாழ்கின்றனர்.

ஆனபோதிலும் எல்லாப் பெருந்துயர்களும் கஷ்டத்தை மட்டும் கொண்டுவருவதில்லை. ஒரு வாய்ப்பையும் கொண்டுவரும்.

உறவுகள் உள்மனத்தை அதிகரித்தாலும் மனவலியைத் தூண்டி விட்டாலும் அதை ஏன் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடாது?

எதற்கு ஓடவேண்டும் உறவைத் தூக்கிப் போடுவதைவிட்டு, இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என்று ஏன் ஒத்துக் கொள்ளக் கூடாது. எதற்கு உறவைத் தவிர்த்துவிட்டு சகலவிதத்திலும் பொருத்தமான ஒருவர் உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும் உங்கள் சகலவிதமான கவலைகளை நீக்குவதற்கும் கிடைப்பார்கள் என்ற மாயையில் இறங்கவேண்டும். எல்லாத் துயரங்களுக்குள்ளும் ஒளிந்திருக்கும் வாய்ப்பு என்பது எல்லா உண்மைகளும் ஒத்துக் கொள்ளப்பட்ட நிலையில்தான் தோன்றும். நீங்கள் அதைவெறுத்து ஒதுக்கும் பொழுது, அவை வேறுமாதிரி இருந்திருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் பொழுது, அதிலிருந்து ஓட நினைக்கும்பொழுது வாய்ப்பு தன் கதவைத் திறக்காது. அதனால் அத்துயரில் சிக்கி விடிவுகாலம் இல்லாது இன்னும் துயரில் மூழ்க வேண்டியதுதான்.

நடப்பை ஒத்துக் கொள்ளும்போது அதில் ஓரளவு சுதந்திரம் உண்டாகிறது வீட்டில் ஒரு நல்லிணக்கம் இல்லை என்ற நிலை இருக்கும் பொழுது, அதை வீட்டில் நல்லிணக்கம் இல்லாமல் இருக்கிறது என்று ஏற்றுக் கொள்ளும்போது புதிய பரிமாணம் ஒன்று தோன்றுகிறது. அப்பரிமாணத்தில் நல்லிணக்கம் இல்லாதது தொடர முடியாது. உங்களுக்கு அமைதி கிட்டவில்லை என்று நினைக்கும் பொழுது ஒரு நிசப்தம் அந்த அமைதியின்மையைச் சுற்றி அன்பாக மென்மையாகச் சூழ்கிறது. அது அமைதியின்மையை அமைதியாக்க இடமளிக்கிறது. உள்ளே மாற்றங்கள் எழ நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை. நீங்கள் மாறமுடியாது. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரை மாற்றவும் முடியாது நீங்கள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் என்னவென்றால் மாற்றங்கள் எற்பட ஒரு இடைவெளியைக் கொண்டுவர வேண்டியதுதான். அதில் அன்பும் அருளும் நுழையும்.

அதனால் எப்பொழுதெல்லாம் உங்கள் உறவு சரியாக இல்லையோ எப்பொழுது உங்களிடம் அல்லது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் ஒரு கிறுக்குத் தனம் வெளிவருகிறதோ அப்பொழு

தெல்லாம் சந்தோஷப்படுங்கள். சுதாரிப்பற்றது எல்லாம் வெளிச்சத்திற்கு வரத்தான் செய்யும். இது விமோசனத்திற்கு ஒரு வாய்ப்பு. ஒவ்வொரு நொடியும் அந்த நொடியை குறிப்பாக உங்கள் உள் மனநிலையை உணர்வதாகக் கொள்ளுங்கள். கோபம் இருந்தால் கோபம் என்று கொள்ளுங்கள். பொறாமை, காப்பாற்றிக் கொள்ளுதல், சண்டை போடத் தூண்டும் தேவை, சரியாக இருக்க வேண்டும் என்ற மனஉளைச்சல், சிறுபிள்ளைபோல் அன்பு காட்டப்பட வேண்டும் என்ற தேவை, உணர்வு பூர்வமாக ஏதோ ஒரு வலி, எது அத்தருணம் இருந்தாலும் அந்நொடியின் உண்மையினை அறியுங்கள். அந்த அறிவை அதாவது அந்த உண்மையினைத் தக்க வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அந்த உறவு சாதனா என்ற ஆன்மீகப் பழக்கமாகிவிடுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவரிடம் சுதாரிப்பற்ற தன்மையிருந்தால் உங்களுடைய அறிந்து கொண்ட தன்மையால் அரவணையுங்கள். சுதாரிப்பற்ற தன்மையும் அறிந்து கொள்ளுதலும் நீண்ட காலம் சேர்ந்து இருக்காது--- அறிந்து கொள்ளுதல் ஒருநபரிடமும் சுதாரிப்பற்ற தன்மை வேறொரு நபரிடமும் இருந்த போதிலும் எதிர்த்தல் மற்றும் வன்முறை அன்பைத் தாங்காது. நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரின் சுதாரிப்பற்ற தன்மை அத்தனைக்கும் எதிர் விளைவு காட்டினீர்கள் என்றால் நீங்கள் சுதாரிப்பு அற்றவர்களாகிவிடுவீர்கள். நீங்கள் உங்கள் எதிர்விளைவை நோக்கினீர்கள் என்றால் இழப்பென்று ஏதுமில்லை.

மனித இனம் பரிணாமவளர்ச்சியில் மிகுந்த அழுத்தத்தைப் பெற்றுள்ளது. ஏனென்றால் மனித இனம் வாழ அது மட்டுமே அதற்குக் கிடைத்த வாய்ப்பு. இது உங்களின் வாழ்க்கையில் எல்லா நிலைகளையும் பாதிக்கும். நெருங்கிய உறவை மிகவும் பாதிக்கும். முன்காலத்தில் உறவுகள் குழப்பம் நிறைந்தனவாகவும் தொல்லை நிறைந்தனவாகவும் இல்லை. உறவுகள் உங்களைச் சந்தோஷப் படுத்தவோ அல்லது திருப்தியைக் கொடுக்கவோ இல்லை என்று புரிந்து இருப்பீர்கள். உறவின் மூலம் விமோசனம் கிடைக்கும் என்று தொடர்ந்து தேடிக் கொண்டே இருந்தால் மீண்டும் மீண்டும் மாயையில்தான் விழுவீர்கள். ஆனால் உறவு உங்களுக்குச் சுதாரிப்பை போதிக்கும் என்று நம்பினால் அந்த உறவு

விமோசனத்தை அளிக்கும். மேலும் நீங்கள் இந்த உலகில் பிறக்கத் துடிக்கும் ஞானத்தெளிவின் பாற்பட்டு இருப்பீர்கள். பழைய நிலையிலேயே இருப்போருக்கு வலி, வன்முறை, குழப்பம் மற்றும் பைத்தியக்காரத்தனம் அதிகமாகிக்கொண்டு போகும்.

நான் நினைக்கிறேன் இருவருமாகச் சேர்ந்துதான் உறவை ஆன்மீகப்பழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும் என்று. ஓர் உதாரணத்திற்குச் சொல்ல வேண்டும் என்றால் என் வாழ்க்கைத் துணைவர் பழைய பழக்கங்கள் அதாவது பொறாமைப்படுதல் அதிகாரம் புரிதல் ஆகியவற்றுடன் இருக்கிறார். இதை நான் பலமுறை சுட்டிக் காண்பித்திருக்கிறேன். ஆனபோதிலும் மாற்றமில்லை.

எத்தனை மக்கள் அவ்வாறு செய்வது மூலம் உங்களை ஞானத்தெளிவடையச் செய்திருக்கிறார்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் ஒத்துழைக்கவில்லை என்றால் கவலைப்படாதீர்கள். உங்கள் மூலம்தான் ஞானத்தெளிவு உலகிற்கு வருகிறது. இந்த உலகம் ஞானத்தெளிவு பெற்ற பின்னரே மற்றும் வேறு யாராவது ஞானத்தெளிவு பெற்ற பின்னரே நீங்கள் ஞானத்தெளிவைப். பெறவேண்டும் என்று காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. அப்படி காத்திருந்தால் காலமெல்லாம் காத்திருக்க வேண்டியதுதான். சுதாரிப்பற்ற நிலையில் இருப்பதாக ஒருவரை ஒருவர் குற்றம் சாட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். எப்பொழுது வாதாட ஆரம்பித்தீர்கள் என்றாலும் அது மனதில் நீங்கள் பிடித்துக்கொண்டுள்ள ஒரு நிலையை தக்க வைத்துக் கொள்வதற்காகவும் அதை நீங்கள் என்று கொள்வதற்காகவும்தான். மனது உங்களை ஆளப் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரைச் சுட்டிக் காட்ட வேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம். நீங்கள் மிகவும் சுதாரிப்பாகவும் இயற்கையான நிலையிலும் இருந்தால் உள்மனத் தலையீடு இல்லாத பட்சத்தில் குற்றம் குறை கண்டுபிடிக்காமல், மற்றவரை தப்பு எனக்காட்டாமல் சுட்டிக்காட்டலாம்- உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவர் சுதாரிப்பற்ற நிலையில் இருந்தால் தீர்ப்பு அளிப்பது முடிவுகட்டுவது செய்யாதீர்கள். தீர்ப்பளிப்பது என்பது பிறரின் சுதாரிப்பற்ற தன்மையைக் குழப்புவது, மேலும் உங்களின் சுதாரிப்பற்ற தன்மையை மற்றவர்கள் மீது ஏற்றுவது, .மற்றும் அதைக் கொண்டு மற்றவர்களை யாரென்று நிர்ணயிப்பது ஆகும். தீர்வு

கொடுப்பதை விட்டுவிடுவது என்பது சீர்குலைவைப் பார்க்கத் தவறிய நிலை என்றோ சுதாரிப்பற்ற நிலையைக் கண்டுகொள்ளாத தன்மை என்றோ பொருள் அல்ல. புரிந்து கொள்ளுதலின் பாற்படுமே தவிர எதிர் விளைவின் பாற்படாது. எதிர் விளைவு காட்டுவதைச் சுத்தமாக நிறுத்தியிருப்பீர்கள் அல்லது அவ்வாறு காட்டினாலும் அந்த எதிர்விளைவு தோன்றும்போது அறிவார்த்தமாக இருப்பீர்கள். இருட்டுடன் போரிடுவதற்குப் பதிலாக வெளிச்சத்தைக் கொண்டு வருகிறீர்கள். கற்பனையை எதிர்ப்பதற்குப் பதிலாக கற்பனையின் ஊடே பார்க்கிறீர்கள். அறிந்து கொள்ளுதல் என்பது ஒரு சுத்தமான இடைவெளியை அளிக்கிறது. எல்லோரையும் அப்படியே அவர்களாகவே பார்க்கும் தன்மை ஏற்படுகிறது. இதைவிட மாற்றங் கொண்டுவரக்கூடிய கிரியா ஊக்கி ஏதும் இல்லை. இதைச் செய்தீர்கள் என்றால் உங்களது வாழ்க்கைத்துணைவர் உங்களுடன் இருந்து கொண்டும் அதே சமயம் சுதாரிப்பற்றும் இருக்க முடியாது.

இருவருமே வாழ்க்கை என்பதே ஆன்மீகப் பழக்கம் என்று கொண்டால் மிகவும் நல்லது. நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்களைச் சொல்லலாம். உணர்வுகளை அவை தோன்றும்போதே உடனுக்குடன் சொல்லலாம். அதனால் சொல்லாமல் விட்ட வருத்தங்கள் உணர்வுகள் அந்த கிடைத்த நேரத்தில் வளர்வதைத் தடுக்கலாம். யாரையும் குறை கூறாமல் உங்கள் உணர்வுகளை வெளியிடுங்கள். அதேபோல் திறந்த மனத்துடன் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் சொல்வதைத் தற்காப்பு கொள்ளாமல் கேளுங்கள். அவர்கள் தங்களைப் பற்றி பேச வெளியிட ஓர் இடைவெளியைக் கொடுங்கள், நிகழ்வில் இருங்கள், குறைகளைக் கண்டுபிடித்தல், தற்காத்துக் கொள்ளுதல் தாக்குதல் இவை எல்லாம் உள்மனத்தைப் பலப்படுத்தவும் தனது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ளவும்தான். பிறருக்கு இடைவெளி கொடுப்பதும் உங்களில் இடைவெளி கொள்வதும் முக்கியம். இல்லாவிட்டால் அன்பு தழைக்காது. உங்களது மனவலியிலிருந்து விலகி உள்மனங்களைத் தவிர்த்து இருவரும் வாழ்ந்தால் உறவு என்பது அழகாக மலரும். வலியையும் சுதாரிப்பற்ற தன்மையையும் உங்களுள் எதிரொலிப்பதை விடுத்து அன்பை எதிரொலித்துக் கொண்டீர்கள்

என்றால், எல்லாம் ஒன்றென இருப்பதை உணர்வீர்கள். இந்த அன்பிற்கு எதிர்மறை கிடையாது.

உங்களது வாழ்க்கைத் துணைவர் மனதை நான் என்று கொள்பவராகவும் மனவலியுடனும் இருந்தால் வாழ்க்கை என்பது சவாலாகும். யாருக்கு சவால் என்றால் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருக்குத்தான். ஞானத் தெளிவானவர்களுடன் வாழ்வது சுலபமல்ல. மற்றவரின் உள்மனம் பயமுறுத்தப்பட்டுவிடும். எப்பொழுதும் உள் மனதிற்குக் கஷ்டங்கள் வேண்டும். எதிர்ப்பு, விரோதிகள், பிளவுகள் உள்மனத்தைப் பலப்படுத்த இருந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். இவை இல்லாததால் சுதாரிப்பற்ற வாழ்க்கைத் துணைவர் மனது துக்கப்பட்டுவிடும். மனக்கட்டு மானங்கள் அழிந்துவிடும். அதனால் பலமிழப்பது மட்டுமல்ல சுத்தமாக உள்மனம் நொறுங்கிவிடுமோ என்ற பயம்கூட அவர்களுக்கு எழும். மனவலிக்குத் தீனி வேண்டும். வாதம் செய்கிற தேவை மனவலிக்குப் பூர்த்தியாகாது மேலும் வேறுபடுத்தும் வாய்ப்பேதும் கிடைக்காது. ஆனாலும் கவனிக்க: சிலர் பொறுப்பின்றி உணர்வின்றி இருப்பவர்கள் ஞானத் தெளிவுடன் இருப்பது போல் காட்டிக்கொள்வார்கள். ''எந்தத் தப்பும் தன்னிடம் இல்லை எல்லாமே வாழ்க்கைத்துணைவரால் என்பார்கள். இதை பெண்களைவிட ஆண்கள் அதிகம் செய்வார்கள். அவர்கள் பெண்களை உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களாகவோ, சுயநலமானவர் களாகவோ பார்ப்பார்கள். நீங்கள் உணர்வுகளை பார்ப்பவராக இருந்தால் பிரகாசிக்கும் உள்ளுடலுக்கு அருகில் இருப்பீர்கள். நீங்கள் மூளையை வைத்து வாழ்பவராக இருந்தால் அந்த இடைவெளி அதிகமாகிவிடும். எனென்றால் உங்கள் சுதாரிப்பை உணர்வுக்குக் கொண்டுவந்து பின்னர் உள்ளுடலுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

அன்பும், மகிழ்ச்சியும், இயற்கையான இயல்புநிலையும், எல்லா உயிரினத்துடனும் மனந்திறந்த நிலையும் ஊற்றெனச் சுரக்காவிடில் ஞானஉதயம் ஆகாது. ஒரு இக்கட்டான கட்டத்தில் ஒருவர் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார் என்பதை வைத்தும் ஒருவரின் ஞானஉதயத்தைக் கண்டுகொள்ளலாம். உங்களது ஞான உதயத்தையே ஒரு உள்மனமாகக் கொண்டால்; வாழ்க்கை ஒரு

சவாலைக் கொடுத்து உள்மனத்தைப் கோபமாகவோ தற்காப்பு மாதிரியோ, தீர்ப்பாகவோ வேதனையாகவோ வெளிக்கொணரும். நீங்கள் ஒரு பந்தத்தில் இருந்தால் உங்களுக்கு பலவித சவால்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் மூலம் வரும். ஓர் உதாரணத்திற்குச் சொல்ல வேண்டுமானால் ஒரு பெண் பொறுப்பில்லாத கணவரிடம் மாட்டினால் வாழ்க்கை சவாலாகும். அவள் சொல்வதை செவி மடுக்காதது ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கும் இயல்பு நிலை இல்லாததால் ஒரு இடைவெளியோ கவனிப்போ இல்லாது இருக்கும். காதல் இல்லாத உறவில் ஆண்களைவிடப் பெண்கள் வலியுடல் எளிதில் தூண்டப்பட்டு தாக்கத் தொடங்குவாள்--- குற்றம், சொல்லி, கேலிபண்ணி, தப்பு கண்டுபிடித்து இன்னும்பல. இது இப்பொழுது அவள் சொன்னது எதுவும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாததால் அவனுக்குச் சவாலாகிவிடுகிறது. அவளது மனவலியின் தாக்குதலினால் தன் மனநிலையில் மிகவும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள ஒரு தீர்ப்பைத் தனக்குள் கொண்டு ஒரு சப்பைக்கட்டுடன் எதிர்ப்பான் அல்லது பதிலுக்கு வன்முறையில் இறங்குவான். இருவரும் வலியுடலின் ஆளுமைக்கு உட்படுவதால் மிகவும் ஆழமாக சுதாரிப்பற்ற தன்மைக்குச் சென்றுவிடுவார்கள். அது அவனது வலியுடலைத் தூண்டிவிடும். இவ்வாறு பெற்றோர் ஆழமான சுதாரிப்பற்ற தன்மையில் இருக்கும்பொழுது உணர்வுபூர்வமான வன்முறை, காட்டுமிராண்டித்தனமான தாக்குதல் ஏற்படும். இரண்டு மனவலிகளும் ஒன்றினால் மற்றொன்று மாறி மாறிச் சக்தி பெற்று வலுவடைந்து தனது சக்தி செலவாகும் வரை நிலைத்து பின்னர் மறைந்து கொள்ளும். அடுத்த முறை தலை தூக்கும் வரை மறைவாகவே இருக்கும்.

இது ஒரு காட்சிதான். இதுபோல் ஏகப்பட்டவை. இந்த மாதிரி உள்ளன. பல புத்தகங்கள் ஆண் பெண் உறவுகளில் சுதாரிப்பற்ற தன்மையில் தோன்றுபவைகளைப் பற்றி பக்கம் பக்கமாக எழுதப்பட்டுள்ளன. இன்னும் எழுதப்படலாம். .அதனால் நான் முன்பு சொன்னது போல் சீர்குலைவின் ஆணிவேரை அறிந்து கொண்டால் அதன் கணக்கற்ற வெளிப்பாடுகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை

நான் சொன்ன காட்சியை மீண்டும் பார்ப்போம். அதில் ஒளிந்துள்ள அத்துணை சவால்களும் ஞானத் தெளிவுபெற மறைமுகமான வாய்ப்புதான். அந்த சுதாரிப்பற்ற தன்மை வெளிவரும்பொழுது பொழுது அதிலிருந்து விடுதலை கிடைக்க வாய்ப்பாகிறது. ஓர் உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் பெண்கள் காட்டும் வெறுப்பை ஒரு எச்சரிக்கையாகக் கொண்டு மனதை நான் என்று கொண்டிருக்கும் நிலையிலிருந்து வெளிவந்து ஞானஉதயத்துடன் இப்பொழுதில் இயற்கையான நிலையை அடைவதைச் சொல்லலாம். கோபப்பட்டு சுதாரிப்பான நிலைக்குப் போவதைவிட இதுமேல். மனவலியில் இருப்பதைவிட பெண்கள் தங்களிடம் உள்ள வலியை கவனிக்கக் கூடிய அறிவுத்திறன் கொண்டிருப்பது நல்லது. அதன் மூலம் இப்பொழுதின் சக்தியைப் பெற்று வலியைக் கடப்பதற்கு தொடங்க இயலும். இதனால் தானாக ஒரே போக்கில் சிந்திக்கும் வழக்கமான பழக்கத்தை விட்டுவிட முடியும். அவள் தன் குடும்பத்தலைவரிடம் தன் உணர்வுகளைச் சொல்ல முடியும். உடனே வாழ்க்கைத்துணைவர் சொல்வதை எல்லாம் கேட்டுவிடுவார் என்றெல்லாம் சொல்ல முடியாது. ஆனல் இது அவருக்கு இப்பொழுதில் இருக்க நல்ல வாய்ப்பைத்தரும். மேலும் பழைய மனவடிவங்களினால் எப்பொழுதும் ஏற்படும் வழக்கமான பைத்தியக்கார சுழற்சியை உடைக்க நல்ல சந்தர்ப்பம் ஆகும். இந்த வாய்ப்பை ஒரு பெண் கொடுக்கத் தவறினால் அவளது வலிக்குத் தன்னுள் ஏற்படும் எதிர் விளைவுகளை, தனது தற்காப்புகளை கவனிக்கலாம். தனது மனது தூண்டப்பட்டுவிடும் பொழுது தனது உணர்வுகளில் தோன்றும் சுதாரிப்பற்ற தன்மையைக் கவனிக்கலாம். இவ்வழிகளில் நிகழ்வில் ஒரு சுத்தமான இடைவெளி அதை கவனிப்பவரிடம் வரும். இந்த விழிப்புணர்வு வலியை மறுப்பதில்லை. ஆனால் அதைக் கடந்து இருக்கும். வலியிருக்கும். அதே சமயம் அந்தவலி உரு மாறிவிடும். இந்த நிலையானது எல்லாவற்றையும் ஒத்துக் கொள்ளக்கூடியது. மாற்றம் விளைவிக்கக் கூடியது. ஒரு கதவு திறந்து விடுகிறது. சுலபமாக அந்த இடைவெளியில் அவள் நுழைய முடியும்.

நீங்கள் தொடர்ந்து இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருந்தால் அதுவே ஒரு பெரிய சவாலாகிவிடும். உங்களது இயற்கையான

இயல்புநிலை வெகுவாகத் தொடர்வது அவர்களுக்குப் பொறுக்க இயலாது. அதனால் சுதாரிப்பற்று இருப்பது கடினமாகிவிடுகிறது. அவர்கள் தயாராக இருந்தால் நீங்கள் திறக்கும் கதவில் நுழைந்துவிடுவார்கள். மேலும் உங்களின் அந்த நிலையில் அவர்களும் சேர்ந்து கொள்வார்கள். அவ்வாறு அவர்கள் சேர்ந்து கொள்ளவில்லை என்றால் நீங்கள் தண்ணீரும் எண்ணெயும் போல் இருப்பீர்கள். இருட்டில் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர் களுக்கு வெளிச்சம் மிகவும் வலியானது.



6. எதனால் பெண்கள் ஞான உதயத்திற்கு அருகில் உள்ளார்கள்? ஞானத்தெளிவு பெறுவதில் உள்ள கஷ்டம் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் சமமானதா?

ஆமாம் ஆனால் முக்கியத்துவம் வேறு இடத்தில் இருக்கிறது. பொதுவாகச் சொல்லப்போனால் தன் உடலை உணர்வது, உடலில் இருப்பது பெண்களுக்கு எளிதாக இருப்பதால் இயற்கையாகவே ஆண்களைவிட இயல்பு நிலைக்கு அருகில் இருக்கிறார்கள். அதனால் பழங்காலத்து கலாச்சாரங்கள் பெண்களின் உருவங்களை அருவங்களை உணர்த்த அல்லது மனித சாதனைக்கு அப்பாற் பட்டதை உணர்த்த உபயோகித்தனர். எல்லாமே பூமித்தாயால் ஜனிக்கப்பட்டதாகவோ பாதுகாக்கப்படுவதாகவோ கூறப்பட்டு வந்துள்ளது. உலகிலேயே மிகவும் சிறப்பானதாகக் கருதப்படும் தாவோ டி சிங் என்ற மிகப் பழமையான புத்தகத்தில் தாவோ அதாவது இயல்புநிலை என்று பொருள் கொள்ளத்தக்கது, எப்பொழுதுமே உள்ள இந்த அளப்பரிய பிரபஞ்சத்தின் தாய் என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அளப்பரியதன் உருவம் பெண்ணாய் சித்தரிக்கப்படுவதால் அவர்கள் ஞானத்தெளிவிற்கு அருகில் இருக்கிறார்கள். அதைவிட முக்கியம் என்னவென்றால் எல்லாப் பொருளும் எல்லா உயிரும் மூலத்தை கடைசியில் அடையும். "எல்லாப் பொருளும் தாவோவில் மறைந்துவிடும். அதுமட்டுமே

நிலைக்கும்.'' மூலமானது பெண்ணாகச் சித்தரிக்கப்படுவதால் அது வெளிச்சம் மற்றும் இருட்டு என்ற செயல்பாடுடைய வித்தியாச மான உதாரணமாக புராணக்கதைகளிலும் உளவியலாகவும் பேசப்படுகிறது. பெண்தாய்க்கு அல்லது தெய்வத்தாய்க்கு இரண்டு குணம் உண்டு. உயிர் கொடுக்கிறாள் மற்றும் உயிரைப் பறிக்கிறாள்.

மனது ஆளுகைக்கு வந்து உண்மையின் தொடர்பிலிருந்து துண்டிக்கப்பட்ட பின்பு கடவுளை ஆணாகப் பார்க்கத் தொடங் கினர். சமூகம் ஆண்வர்க்கத்திற்கு மதிப்புக் கொடுப்பதாயும் பெண் ஆணுக்குக் கீழ் என்றும் வந்தது.

நான் பழையபடி கடவுளுக்கு பெண் உரு கொடுக்கும் காலத்திற்குச் செல்லுங்கள் என்று சொல்லவில்லை. அந்த ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்ற பழைய கொள்கையைப் புதுப்பிக்கிறார்கள். அது நல்லது. ஆனபோதிலும் ஒரு கருத்துக்கணிப்பு, வழிகாட்டி அல்லது வரைபடம்போல் தற்காலிகமாகத்தான் உதவியாக இருக்கும். உதவி என்பதைவிட உபத்திரவம் என்று சொல்லலாம். ஏனென்றால் உண்மையை நாம், கருத்துக்கணிப்பு மற்றும் உருவங்களைக் கடந்துதான் பார்க்கிறோம். எது உண்மையாக இருக்கிறது என்றால் மனதின் சக்திக்களம். அது ஆண்தன்மை உடையதாகத் தோன்றுகிறது. மனது எதிர்க்கிறது, சண்டை இடுகிறது, தாக்குகிறது, பிடித்துக் கொள்கிறது என்பன பல. அதனால் கடவுளின் உருவம் ஆணாகவும் தலைவனாகவும் அடக்கும் தன்மை உடையதாகவும் கோபப்படுவதாகவும் காட்டப்படுகிறது. பழைய ஏற்பாட்டில் பயந்து வாழ வேண்டும் என்றும் அறிவுறுத்தப் படுகிறது. இந்தக்கடவுள் மனதின் பிரதிபலிப்பு.

மனதைக் கடந்து இயல்புநிலையுடன் இணைத்துக் கொள்ளத் தேவையான குணாதிசயங்கள் என்னவென்றால் அர்ப்பணித்தல், எதற்கும் தீர்வு கொடுக்காத தன்மை, ஒரு மனந்திறந்த நிலை மற்றும் வாழ்க்கையை எதிர்க்காமல் ஏற்றுக் கொள்ளுதல் மற்றும் உங்கள் அறிவால் எல்லாவற்றையும் அரவணைத்துக் கொள்ளுதல் ஆகியவை ஆகும். இந்த இத்தனை கொள்கைகளும் பெண்தன்மை பொருந்தியவை. மனதின் சக்தி என்பது கடினமானதாய் கல்லாய் இருக்கிறது. இயல்பு நிலையின் சக்தி மென்மையாய், இரக்கமாய்

இருந்தாலும் மனதின் சக்தியைவிடச் சக்திவாய்ந்தது. மனது பல நாகரிகங்களை நடத்துகிறது. ஆனால் இயல்பு நிலை எல்லா உயிரிலும் இவ்வுலகிலும் இதைக்கடந்தும் பொறுப்பேற்கிறது. இயல்புநிலை மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. இது உலகமாக வெளியே பரிணமிக்கிறது. பெண்கள் அதற்கு அருகாமையில் இருந்தாலும் ஆண்கள் அதனை தன்னுள்ளே அதனை அடைய முடியும்.

இந்த காலகட்டத்தில் அதிகப்படியான பெண்களும் ஆண்களும் மனதின் பிடிக்குள் இருக்கிறார்கள். தங்களை, தாங்கள் நினைப்பவராகக் கொள்கிறார்கள் மற்றும் மனவலியாகக் கொள்கின்றனர். அதுதான் ஞான உதயத்திற்கும் அன்பு மலரவும் பெருந்தடையாக உள்ளது. பொதுவாகப் பார்த்தால் எண்ணங்கள் எழும் மனதுதான் ஆண்களுக்குத் தடையாக உள்ளது. பெண்களுக்கு மனவலி தடையாக உள்ளது. ஆன போதிலும் சிலசமயங்களில் இதற்குத் தலைகீழாகவும் நடப்பதுண்டு. மற்றவரிடம் இரண்டுமே சமமாக இருக்கும்



7. பெண்களின் ஒட்டுமொத்தமான வலியுடலைப் போக்குதல்

எதனால் மனவலி பெண்களுக்கு அதிகஅளவில் தடையாக உள்ளது

பெண்களின் மனவலி தனியாகவும் அனைவரில் பொதுவாகவும் தோன்றும். தனிப்பட்ட முறையில் மனவலி என்பது தாங்கள் அனுபவித்த கஷ்டம் மற்றும் அந்த உணர்வுகளினால் தங்களுள் எஞ்சிய பகுதியும் ஆகும். எல்லோரிடமும் பொதுவான நிலையில் தோன்றும் வலியுடல் என்பது வியாதி. கொடுமை, போர், கொலை, கிறுக்குத்தனம் போன்றவற்றால் ஏற்பட்டது. தனிப்பட்ட முறையில் உள்ள வலியுடல் இந்தப் பொதுவான வலியுடலைவிட அதிகமாகவும் இருக்கும். பொதுவான வலிஉடலில் பலவிதமான வேர்கள் உள்ளன. ஓர் உதாரணத்திற்குச் சொல்லப்போனால் சில மனித இனங்களிடையே மற்றும் சில தேசங்களில் வன்முறைகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. அங்கெல்லாம் அதிக மனவலிகள்

இருக்கும். யாருக்காவது அதிக மனவலியும் போதிய சுதாரிப்பும் இல்லாவிட்டால் தங்கள் மனவலியை வெளிக்காட்டத் தேவை ஏற்படுவதால் பலியாவார்கள் அல்லது வன்முறையைத் தூண்டுபவர் களாவர். மனவலி வெகுவாக ஆட்சியில் இருந்தால் வன்முறையில் இறங்கியவர்களாகவும் மனவலி அடங்கியிருந்தால் பலியானவர் களாகவும் ஆகிவிடுவர். சொல்லப்போனால் அவர்களும் ஞான உதயத்திற்கு அருகில் இருக்கின்றனர். அந்த சக்தியை அவர்கள் அறிந்திருக்கமாட்டார்கள். ஒரு பயங்கரமான கனவில் மூழ்கி இருப்போர் சாதாரணமாக வந்து போகும் கனவில் இருப்போரை விட விழித்துக் கொள்ளத் துடிப்பார்கள் அல்லவா?

பெண்கள் மிகவும் சுதாரிப்பாக இல்லாத பட்சத்தில் பெண்களின் தனிப்பட்ட முறையில் உள்ள மனவலியுடன் கூடவே ஒட்டு மொத்த பெண்களின் மனவலியிலிருந்தும் ஒரு பங்கு வந்து விடுகிறது. அந்த மனவலி ஆண்களின் ஆதிக்கத்தாலும் மேலும் அடிமைப்படுத்தப்படுவதாலும், கற்பழிப்பு, குழந்தைபிறப்பு, குழந்தை இழப்பு, போன்றவற்றால் ஆயிரக்கணக்கான வருடங் களாகத் தொடரும் துயரால் வருகிறது. இந்த வலியும் உடல் உபாதையும் மாதவிடாய்க் காலங்களில் சேர்ந்து கொண்டு பழைய, ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் வலியைத் தூண்டி விடுகிறது. மற்றக் காரணங்களினாலும் தூண்டிவிடப்படுவதுண்டு. அதனால் மாதவிடாய் உடல் ரீதியான ஒன்றான போதிலும் உயிர் ஓட்டத்தைத்தடை செய்கிறது. இது எவ்வாறு ஞானத் தெளிவிற்கு உதவுகிறது என்று பார்ப்போம்.

பெண்கள் அந்த நேரத்தில் மனவலியின் ஆளுமைக்கு உள்ளாகின்றனர். அதற்கு மிக அதிகமான சக்தி இருப்பதால் பெண்கள் எளிதில் தன்னை அறியாமல் அதைவைத்து அவர்கள் நான் என்று அடையாளம் கொள்ள வைத்துவிடும். அதனால் நீங்கள் ஒருசக்திக்களத்தின் ஆளுமைக்கு வந்து உங்களில் உள்ள இடைவெளியை இழந்து உங்களை அதைவைத்து நான் என்று கொள்ள வைக்கிறது. அது நிச்சயம் நீங்கள் இல்லை. அது உங்கள் மூலம் பேசுகின்றது. உங்கள் மூலம் செயல்படுகின்றது. உங்கள் மூலம் நினைக்கின்றது. அது உங்கள் வாழ்வில் எதிர்மறைச் சூழ்நிலைகளை உருவாக்குவதால் மேலும் சக்திபெறுகிறது. அதற்கு

எப்படியாவது அதிக வலிவேண்டும். இது பற்றி முன்னர் விளக்கியுள்ளேன். இது ஒரு சுழற்சியில் மாறி மாறிச் செயல்படும், சீர்குலைவை உண்டாக்கும். இது வலி மட்டும் அல்ல. பழைய வலி- ஆனால் அது நீங்கள் இல்லை.

முழுவதும் ஞானத்தெளிவு பெறுவதில் பெண்களின் எண்ணிக்கை ஆண்களின் எண்ணிக்கையைவிட அதிகம். தவிர இன்னும் அதிகரித்துக்கொண்டுதான் வருகிறது.

முடிவில் ஆண்களும் அந்த அளவிற்கு அடைந்து விடுவார்கள். ஆனால் ஞானத் தெளிவான ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் என்று பார்க்கும்போது சமன்பாடு இல்லாமல்தான் இருக்கிறது. பெண்கள் ஞானத்தெளிவினால் பிறப்புரிமையை அடைகிறார்கள். அதனால் அளப்பரியததனை இணைக்கும் பாலமாக இருப்பது அதாவது ஞானத்தெளிவு, மிகவும் இயற்கையாக வருகிறது. உங்களது முக்கியமான வேலை என்னவென்றால் மனவலி இடையில் புகுந்து உங்கள் சுயத்திற்குள் வந்து அது நீங்கள் யார் என்பதன் சாரத்தைக் கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள்வதுதான். மற்றும் மனதை நான் என்று கொள்ளும் தடையை நீக்கி தான் ஆக வேண்டும். நீங்கள் கட்டாயம் இயற்கையான இயல்பு நிலையால் இந்த மனவலியை வெல்லும்போது மனதை நான் என்று கொள்வது அகன்று விடும்.

முதலில் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இது: அந்த வலியிலிருந்து உங்கள் அடையாளத்தை நீங்கள் கொண்டபின் அதிலிருந்து வெளிவர முடியாது உங்களை நீங்கள் என்று கொள்வது உங்களது உணர்வுபூர்வமான வலியாக இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் ஒவ்வொரு முறையும் அதிலிருந்து வெளிவர செய்யும் உங்களது முயற்சிகளை சுதாரிப்பில்லாமல் தகர்ப்பீர்கள் அல்லது அம்முயற்சிக்கு வஞ்சகம் செய்வீர்கள். ஏன்? நீங்கள் உங்களை சரியாக வைத்துக் கொள்ள அந்த வலியும் முக்கியமான பகுதியாகி விடுகிறது. இது சுதாரிப்பற்ற செயல்பாடுகள். மேலும் அதிலிருந்து வெளிவர உள்ள ஒரே வழி சுதாரிப்புடன் இருப்பதுதான்.

நீங்கள் உங்கள் வலியுடன் உங்களை இணைத்துக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்று அறியவரும்போது அது உங்களுக்கு அதிர்ச்சியாகவே இருக்கும். இதை உணர்ந்து கொண்ட நொடியே

நீங்கள் அவ்வாறு இணைத்துக் கொண்டது போய்விடும். மனவலி என்பது மிகவும் சக்திவாய்ந்த சக்திக்களம். அது உங்கள் உள்ளே தற்காலிகமாக அடைத்துக் கொண்டிருந்தது. அதனால் உங்கள் உயிரோட்டம் தடைப்பட்டு வெளிவர இயலாமல் இருந்தது. உண்மையில் அந்த மனவலி அங்கு இருக்க கடந்த காலத்தில் நடந்த ஒன்று காரணமாக இருக்கிறது. அது உங்களில் உயிர்வாழும் கடந்த காலம். அதை நீங்கள் அடையாளம் கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால் கடந்த காலத்தை அடையாளம் கொண்டிருக்கிறீர்கள். பலியானவர்கள் கடந்த காலம் நிகழ்காலத்தைவிட வலுவானது என்ற நம்பிக்கையை அடையாளம் கொள்கிள்றனர். அது உண்மைக்குப் புறம்பானது. மற்றவர்கள் உங்களுக்கு செய்த செயலின் விளைவால் நீங்கள் இந்த நிலையில் இருப்பதாகக் கொண்ட நம்பிக்கை, உங்களது உணர்வுபூர்வமான வலிக்கும் நீங்கள் நீங்களாக இருக்க முடியாததற்கும் காரணமாகி விடுகிறது. உண்மையில் இந்த நொடி உள்ள சக்தி என்னவென்றால் உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையின் சக்திதான். நீங்கள் உங்கள் உள்ளே உள்ள இடைவெளிக்கு நீங்கள் மட்டும்தான் பொறுப்பேற்க முடியும். அன்றியும் யாரும் எடுக்க முடியாதென்று அறிந்தவுடன் இப்பொழுதின் சக்தியில் எல்லாக் கடந்த காலமும் மறைந்து விடுகிறது.

அதனால் நான் என்று கொள்வது மனவலியைத் துறப்பதில் சிரமத்தைக் கொடுக்கிறது. தங்களைப் பலியானவர்களாக அடையாளம் கொண்டதைத் துறந்த பெண்கள் அதாவது தங்களின் தனிப்பட்ட முறையில் எழுந்த வலியுடலைத் துறந்த போதிலும் ஒட்டு மொத்தமான வலியுடன் அதாவது ஆண்களால் பெண்கள் அனுபவித்த துயரம் என்ற வலிஉடலுடன் இருப்பார்கள். அவ்வாறு அவர்கள் கொள்வது தவறும் ஆகும். சரியும் ஆகும். பல நூற்றாண்டுகளாக பெண்கள் கொடுமைக்கு உள்ளாகி வந்திருக் கிறார்கள் என்பதால் சரி என்றாகிறது. தவறு என்பது அதன்மூலம் தாங்கள் என்பதை அடையாளம் காண்பது ஆகும். ஒரு பெண்ணிடம் கோபம் வெறுப்பு, இருந்தால் வலியுடல் உள்ளது என்றுதான் பொருள். இது அவளுக்கு ஆறுதலான அடையாளத்தைக் கொடுத்த போதும் அவளைக் கடந்த காலத்தில் தக்க வைத்து

அவளுடைய சாரத்தையும் சக்தியையும் அவர்கள் அடையவிடாமல் செய்து விடுகிறது. ஆண்களிலிருந்து தங்களைப் பிரித்து உணர்ந்தால் அது பிரிவினையைக் கொண்டுவந்து உள்மனத்தைப் பலப்படுத்தும். எவ்வளவிற்கெவ்வளவு உள்மனம் இருக்கிறதோ அவ்வளவிற்கவ்வளவு உங்கள் உண்மையான தன்மையிலிருந்து விலகி விடுவீர்கள்.

அதனால் மனவலிமூலம் அடையாளம் கொள்ளாதீர்கள். அதை ஞானத்தெளிவடையப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதைச் சுதாரிப்பாக மாற்றிவிடுங்கள். அதற்கு மாதவிடாய் காலம் சிறந்த தருணம். வருங்காலங்களில் பல பெண்கள் அத் தருணத்தில் முழு சுதாரிப்பு பெறுவார்கள் என்று நினைக்கின்றேன். பொதுவாக அத்தருணம்தான் பெண்கள் சுதாரிப்பு அற்று இருக்கிறார்கள். பெண்களின் பொதுவான மனவலி எடுத்துக் கொள்ளப்படுவதால் பல பெண்களுக்கு சுதாரிப்பு அற்ற தருணமாக உள்ளது. ஓரளவு சுதாரிப்பு பெற்றாலே அந்த நிலையை தலைகீழாக்கிவிடலாம். அதனால் சுதாரிப்பற்ற தன்மையைப் போக்கி சுதாரிப்பான நிலைக்கு வாருங்கள். இதற்கு முன்பு விவரித்திருக்கிறேன். மீண்டும் பெண்களின் பொதுவான மனவலிக்கு அதிக முக்கித்துவம் கொடுத்து மீண்டும் சொல்கிறேன்

மாதவிடாய் வரத் தொடங்கும் பொழுது ஒரு வித மன அழுத்தம் ஏற்படுவதை அறிந்திருப்பீர்கள். அதுதான் பொதுவான மனவலி, பெண்களில் விழித்துக் கொள்வது ஆகும். அது உங்கள் உடலில் புகுந்து முடிந்தவரை ஆக்கிரமித்துக்கொள்ளும். அந்த முதல் உணர்வு தோன்றும் போதே...அது ஆக்கிரமித்துவிடும் போதே பிடித்துவிடவேண்டும். ஒரு உதாரணத்திற்குச் சொல்வதென்றால் ஒரு வெறுப்பாகவோ திடீரென்று கோபமாகவோ அல்லது உடல் உபாதையாகவோ தோன்றும். அவ்வாறு தோன்றும்போது அது உங்கள் எண்ணங்களைப் பற்றிக் கொள்ளுமுன் அல்லது உங்கள் நடவடிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்துமுன் சுதாரித்து விடுங்கள். அதாவது உங்கள் கவனத்தை அதில் தீவிரப் படுத்துங்கள். அது ஓர் உணர்வாக இருக்கும் பட்சத்தில் அதன் அடித்தளமாக இருக்கும் சக்திக்களத்தை நோக்குங்கள். அது மனவலி என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள். அதனை அறிந்து உணருங்கள். உங்களது

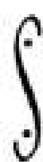
இயற்கையான இயல்பு நிலையிலிருந்து அதன் சக்தியை உணருங்கள் என்றும் சொல்லலாம். உங்கள் இயல்பு நிலையை எடுத்துவிடக் கூடிய அந்த உணர்வு தணிந்துபோய் மாற்றம் ஏற்பட்டுவிடும். அது வெறும் உடல் உபாதையாக இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் கொடுக்கும் கவனம் அந்த உபாதையை எண்ணத்திற்கோ உணர்விற்கோ கொண்டு செல்லாது. பிறகு அடுத்த மனவலி வருகிறதா என சற்று கவனமாகவே இருங்கள். மறுபடி ஒன்று வந்தால் முதலில் செய்ததுபோல் கவனித்துப் பிடித்துவிடுங்கள்.

அதன்பின் ஒளிந்திருந்த மனவலி வெளிப்பட்டவுடன் முழுவதும் உங்கள் உள்ளே குறிப்பிடும் அளவிற்கு ஓர் அதிர்வை சிறிது நேரத்திற்கு அல்லது பல நாட்களுக்கு உணர்வீர்கள். அது எந்த மாதிரி உருவெடுத்தாலும் இயல்புநிலையில் இருங்கள். முழுக்கவனத்தையும் அதில் செலுத்துங்கள். உங்களுள் அதன் அதிர்வுகளைக் கவனியுங்கள். அது இருப்பதை அறியுங்கள். அந்த அறிவில் இருங்கள் அந்த அறிவைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அறிவாகவே இருங்கள். இதை ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள்: உங்கள் மனவலி உங்கள் மனதை உபயோகப்படுத்த அனுமதிக்காதீர்கள். உங்கள் எண்ணம் உங்களை ஆள அனுமதிக்காதீர்கள். கவனியுங்கள் அதன் சக்தியை நேரடியாகப் பாருங்கள். உங்கள் உடலில் பாருங்கள். முழுகவனம் என்பது முழுவதாக ஒத்துக் கொள்வது என்பது நீங்கள் அறிந்ததே.

தொடர்ந்து கவனிப்பதாலும் முழுவதும் ஒத்துக் கொள்வதாலும் மாற்றம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. ஒரு மரத்தண்டு நெருப்புக்கருகில் வைக்கப்படும்போது நெருப்பாகி விடுவதுபோல் மனவலி, ஒளிரும் ஞானத் தெளிவாகிவிடுகிறது. மாதவிடாய் என்பது பெண்ணுக்கு சந்தோஷமும் திருப்தியும் தரக்கூடிய அனுபவம் மட்டுமல்ல மாற்றம் ஏற்பட புனிதமான தருணமும் ஆகும். புதிய ஞானம் பிறக்கிறது. உங்கள் உள்ளிருந்து உண்மையான தன்மை இறைவியின் தன்மையாய் வெளிப்படுகிறது. மற்றும் மனித சாத்தியத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஆண் பெண் என்ற பாகுபாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட தெய்வீக இயல்புத் தன்மை வெளிப்படுகிறது.

அத்தருணங்களில் இயற்கையான இயல்புநிலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளப் போதிய ஞானத் தெளிவு இருக்கும் பட்சத்தில்

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர் உங்களுக்கு உதவலாம். மனவலியை நீங்கள் என்று ஆரம்பத்தில் அடையாளம் கொண்டுவிடும்போது அவர் இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருந்தால் நீங்கள் அதைக்கண்டு உங்களை மீட்டுக் கொள்ளலாம். அதற்குப் பொருள் என்னவென்றால் உங்கள் மனவலி மாதவிடாய் காரணமாகவோ மற்ற வேறு காரணத்தினாலோ உங்களை ஆட்கொள்ளும்போது உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவர் அந்த மனவலியை நீங்கள் என்று கொண்டு விலகிக் கொள்ளவோ தற்காத்துக் கொள்ளவோ மாட்டார். அவர் அடர்வான இயல்புத் தன்மையின் இடைவெளியைக் கொண்டுவருகிறார். மாற்றங்களை விளைவிக்க வேறெதும் தேவையில்லை. மற்ற நேரங்களில் நீங்கள் இதையே அவருக்குச் செய்யலாம். அவர் எண்ணங்களை நான் என்று கொண்டிருக்கும் பட்சத்தில் அவரது கவனத்தை இங்கு இப்பொழுதிற்குக் கொண்டுவந்து அவரது ஞானத்தெளிவை மீட்டுக் கொடுக்கலாம். இவ்விதமாக ஒரு நிரந்தரமான மற்றும் வலுவான சக்திக்களம் உங்களுக்குள் ஏற்படும். எந்த கற்பனையும், வலியும் எந்த மனவேற்றுமையும், நீங்கள் இல்லாத எதுவும் தோன்றாது. இது இறைத்தன்மையான திருப்தியைத் தருவதாகவும் ஆழமான உறவுக்கு வழிகோலுவதாகவும் உள்ளது. இது ஞானத் தெளிவின் மையப்புள்ளியாய் இயங்கி மற்றோரையும் கவரும்.



8. உங்களிடம் நீங்கள் காட்டும் உறவை விட்டுவிடுங்கள்.

ஒருவர் முழுவதும் ஞானத்தெளிவுடன் இருக்கும் பொழுது ஒருவருக்கு உறவு வேண்டுமா என்ன? அந்நிலையில் ஒரு ஆண்மகன் பெண்பால் ஈர்க்கப் படுகிறானா? ஒரு ஆண் பெண் உறவில்லாமல் முழுமை என உணரமுடியாதா என்ன?

ஞானஉதயம் பெற்றவரோ பெறாதவரோ உங்கள் உருவத்தைப் பொறுத்தவரை நீங்கள் ஆணாயிருந்தாலும் பெண்ணாயிருந்தாலும் முழுமையானவர் இல்லை. நீங்கள் முழுமையில் ஒரு பாதி. இந்த

முழுமை இல்லாத தன்மைதான் ஞானஉதயம் பெற்றவராக இருந்தாலும் ஆண்பெண் ஈர்ப்பைக் கொண்டுவருகிறது. உள்ளே ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்திருக்கும் தன்மையை அறியும் பொழுது இந்த மாதிரியான ஈர்ப்பு வெளிவட்டத்தில் இருப்பதாகத் தோன்றும். இவ்வுலகம் முழுவதுமே ஏதோ மிகப் பெரிய கடலில் தோன்றும் நீர்க்குமிழிபோல, அலைபோல இருக்கிறது. நீங்கள் அந்தக் கடலாகவும் நீர்க்குமிழியாயும் இருக்கிறீர்கள். அந்த நீர்க்குமிழி தன்னைக் கடலென அடையாளம் கொள்கிறது. அதன் பிரமாண்டத்தையும் ஆழத்தையும் பார்க்கும்போது அலைகளோ நீர்க்குமிழியோ முக்கியமில்லை.

இதனால் உங்களால் ஆழமாக உறவு கொள்ளமுடியாது என்பது அர்த்தமாகாது நீங்கள் சுதாரிப்பு மிக்க இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருப்பவர் என்றால் மட்டுமே ஆழமாக உறவு கொள்ள இயலும். இயல்பு நிலையில் இந்த உடல் என்னும் போர்வையைக் கடந்து உள்ளே கவனிக்க முடியும். இயல்பு நிலையில் ஆணும் பெண்ணும் ஒன்றுதான். உங்கள் உடலுக்கு ஒரு தேவை இருக்கும். ஆனால் இயல்புநிலைக்கு அதெல்லாம் கிடையாது. அது ஏற்கனவே முழுமையாக உள்ளது. அந்தத் தேவைகள் பூர்த்தியானால் மிகவும் நல்லது. ஆனால் உங்களின் உள்ளே உள்ள நிலைக்குப் பூர்த்தி ஆவது, பூர்த்தி ஆகாதது முக்கியமல்ல. இதனால் ஞானத் தெளிவு பெற்ற ஒருவருக்கு அந்த வெளிவட்டத் தேவை பூர்த்தியானாலும் பூர்த்தி ஆகவில்லையே என்ற ஏக்கம் இருந்தாலும் அதே தருணம் ஒரு முழுமை, ஓர் அமைதி, ஒரு திருப்தி ஆழத்தில் இருக்க முடியும்.

ஒரேபால் இணக்கம் ஞானத்தெளிவிற்குத் தடையா உதவியா? வித்தியாசம் ஏதும் இல்லையா?

இளம்பிராயத்தினராக இருக்கும் பொழுது உடல் உறவில் உள்ள சந்தேகம், மற்றபடி தான் வித்தியாசமாக இருப்பதான உணர்வு, சமூகத்திலுள்ள பழக்கத்திலிருந்து வேறுபடச் செய்கிறது. பெரும் பாலானோர் சமூகத்தில் கண்மூடித்தனமாக, பழக்கத்தில் உள்ள அனைத்தையும் ஏற்றுக் கொள்ளுபவராக இருக்கும் பொழுது, இதில் சமூகத்தில் கண்மூடித்தனமாக ஏற்றுக் கொள்ளாத தன்மை இருப்பதால் சுதாரிப்பினை அதிகரிக்கச் செய்யும். இந்த விதத்தில்

உதவியாக இருக்கும். ஆனால் புறம்பான பழக்க வழக்கம் மற்றவர்களின் பழக்கவழக்கத்தோடு பொருந்தாததாலும் மற்ற காரணங்களினாலும், வெறுப்புக்குள்ளாவதாலும் வாழ்க்கை கடினமாகிவிடுகிறது. அதனால் ஞான உதயத்திற்கு அருகில் செல்கிறது. உங்களது சுதாரிப்பற்ற தன்மையை வலுக்கட்டாயமாக எடுக்கிறது.

இன்னொரு விதமாகப் பார்க்கும் பொழுது உங்களது புறம்பான பழக்கத்தை வைத்து உங்களை நீங்கள் அடையாளம் கொள்ளும் போது ஒரு வலையிலிருந்து இன்னொரு வலைக்குள் வீழ்ந்து விடுகிறீர்கள். உங்கள் மனதிலிருந்த உங்களை அடையாளம் கொண்டு சுதாரிப்பற்று இருப்பீர்கள். மனதின் ஆளுமைக்குக் கீழ் வந்துவிடுவீர்கள். உண்மைக்குப் புறம்பான முகமூடியுடன் வாழ்வீர்கள். அதனால் சந்தோஷத்தை இழந்துவிடுவீர்கள். அதனால் ஞானத்தெளிவிற்கு இடையூறாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் ஒரு வாய்ப்பு இருக்கிறது பாருங்கள். அதிகத் துயரம் அனுபவிப்போர் மிகுந்த ஞானத் தெளிவைப் பெறுபவர் ஆகின்றனர்.

மற்றவருடன் ஒரு திருப்திகரமான நல்ல உறவை வளர்த்துக் கொள்ளுவதற்கு முன் உங்களுடன் நீங்கள் ஆழமான உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்வது மற்றும் உங்களை நீங்களே நேசிப்பது முக்கியம் அல்லவா?

நீங்கள் தனியாக இருக்கும் பொழுது சுலபமாக இருக்க முடியாவிட்டால் அதை மற்றொரு உறவு கொண்டு சரிசெய்யப் பார்க்கிறீர்கள். அப்படியானால் அந்த கஷ்டம் சிறிது காலத்தில் நீங்கள் கொண்டுவந்த உறவு இருக்கும்போதும் வரும். ஆனால் நீங்கள் அதற்கு அந்த உறவைக் காரணம் காட்டுவீர்கள்.

நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் அத் தருணத்தை முழுவதும் ஒத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான். அதன்பின் நீங்கள் இப்பொழுது எங்கும் உங்களுடன் சுலபமாக இருப்பீர்கள்.

உங்களுடன் நீங்கள் நல்லுறவு கொள்ளும் தேவை உள்ளதா? எதனால் சாதாரணமாக நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்கக்கூடாது. நீங்கள் உங்களுடன் நல்லுறவு என்று நினைத்தாலே நீங்கள் நான் மற்றும் என்னுடைய என்று இரண்டாகிவிடுகிறீர்கள். அதாவது

எழுவாயாகவும் செயப்படுபொருளாகவும் மாறிவிடுகிறீர்கள். மனது கொண்டுவந்த இந்த இரட்டை நிலைதான் எல்லா பிரச்சினைகளுக்கும் வேறுபாட்டிற்கும் உங்கள் வாழ்வில் வித்திடுகிறது. ஞானத் தெளிவான நிலையில் நான் மற்றும் என்னுடைய என்ற இரண்டும் ஒன்றாகிவிடுகிறது. நான் என்னை விரும்பவுமில்லை. என்னை வெறுக்கவுமில்லை. நீங்கள் உங்களுக்கென ஒரு தீர்ப்பு சொல்லவுமில்லை. நீங்கள் உங்களுக்கென வருந்தவுமில்லை. நீங்கள் பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளவுமில்லை. அவ்வாறு ஏற்பட்ட பிளவு ஆறிவிட்டது. இந்த சாபம் நீங்கிவிட்டது. காப்பாற்றிக் கொள்ள தற்காத்துக் கொள்ள தீனி போட என்று உங்களில் எப்பகுதியும் இல்லை. ஞானஉதயம் பெற்ற பிறகு உங்களிடம் இல்லாத உறவு என்னுடைய என்ற உறவுதான். அந்த உறவை விட்ட பின் மற்ற உறவுகள் எல்லாம் அன்பான உறவுகள்தான்.

அத்தியாயம் 9

சந்தோஷம் துக்கம் இரண்டையும் கடந்த அமைதி.

1. சந்தோஷம் துக்கம் இவற்றிற்கு மேலே உள்ள நல்லது.

சந்தோஷத்திற்கும் ஆழ்ந்த அமைதிக்கும் ஏதாவது வித்தியாசம் உள்ளதா?

ஆமாம். சந்தோஷம் என்பது நேர்மறையான விளைவுகளைச் சார்ந்தது. ஆனால் அமைதிக்கு எதுவும் தேவையில்லை.

வாழ்வில் எப்பொழுதும் நேர்மறையான விளைவுகளை மட்டுமே கொள்ளுவது இயலக்கூடிய காரியமா? நமது கொள்கையும் எண்ணமும் நேர்மறையாகவே இருந்தால் வாழ்வில் நல்லது மட்டுமே நடக்குமா?

உங்களுக்கு நல்லது எது கெட்டது எது என்று உள்ளபடியே தெரியுமா? ஒரு முழு விவரம் உங்களிடம் உள்ளதா? பலருக்கு தோல்வி, நஷ்டம், நோய், வலி. அசம்பாவிதம் போன்றவை தலைசிறந்த ஆசானாக இருந்திருக்கின்றன. அவை உள்மனம் கற்பித்த குறிக்கோள்களையும் ஆசைகளையும் தவறான நம்பிக்கைகளையும் விலக்க பாடம் கற்றுக் கொடுத்திருக்கின்றன. அவை ஒரு ஆழத்தையும் அன்பையும் பொறுமையையும் புகட்டி இருக்கின்றன. அவை அவர்களை உண்மையானவர்களாக ஆக்கியிருக்கின்றன.

எப்பொழுது எதிர்மறையானது நடக்கிறதோ அப்பொழுது அதன் ஆழத்தில் பாடமும் ஒளிந்திருக்கிறது. அது அத்தருணம் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஒரு சின்ன உடல்நலக் கேடு அல்லது ஒரு விபத்து உங்களுக்கு எது உண்மை, எது உண்மையில்லை, எது உங்களுக்கு அதிமுக்கியமானது, எது உங்களுக்குப் பொருட்டல்ல என்பதைக் காட்டிவிடும்.

ஒரு உயரத்திலிருந்து பார்க்கும் பொழுது எல்லா சூழ்நிலை களுமே நேர்மறையானவைதான். சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால் எவையும் நல்லதும் இல்லை கெட்டதும் இல்லை. அவை அப்படியே இருக்கின்றன. நீங்கள் முழுவதையும் ஒத்துக் கொண்ட நிலையில் வாழ்ந்தீர்கள் என்றால் நல்லது கெட்டது என்ற எதுவுமே இல்லை. அதாவது எல்லாமே ஒரு உயர்வான நல்லது அதாவது 'கெட்டதைத்'' தன்னுள் கொண்ட நல்லது. மனரீதியாகப் பார்க்கும் பொழுது நல்லது கெட்டது, பிடித்தது பிடிக்காதது, காதல் வெறுப்பு என்றெல்லாம் உள்ளது. நல்லது கெட்டது என்னும் அறிவுப் பழத்தைத் தின்றதால் ஆதாமும் ஏவாளும் சொர்க்கத்தில் இருக்க அனுமதிக்கப்படவில்லை என்று புக் அப் ஜெனிஸிஸ் கூறுகிறது.

ஏதாவது பயங்கரமானது எனக்கோ என்னைச் சார்ந்தோருக்கோ நடந்தால்--- ஒரு விபத்து அல்லது நோய் அல்லது இறப்பு நடந்தால்--- கெட்டது இல்லை என்று என்னை நானே ஏமாற்றிக்கொள்ளலாம். ஆனால் உண்மையில் பார்க்கப்போனால் அது கெட்டதுதான். எதற்கு மறுக்க வேண்டும்?

நீங்கள் எதையும் மறுக்கத் தேவையில்லை. நீங்கள் நடந்ததை அப்படியே இருக்க அனுமதிக்கிறீர்கள் அவ்வளவுதான். நடந்ததை நீங்கள் நடந்தவாறே ஒத்துக் கொள்வது உங்கள் மனதைக் கடந்து நல்லது கெட்டது என்ற எதிர் மின் அலைகளைக் கடந்து உங்களை அழைத்துச் சென்றுவிடும். அது மன்னிப்பதற்கு மிகவும் முக்கிய மானது. மன்னிப்பதில், நிகழ்வில் மன்னிப்பது என்பது கடந்த காலத்தில் மன்னிப்பது என்பதைவிட முக்கியமானது. ஒவ்வொரு நொடியையும் மன்னித்தீர்கள் என்றால் அப்படியே இருக்க அனுமதித்தீர்கள் என்றால் வெறுப்பு சேர்ந்து சேர்ந்து பிற்காலத்தில் மன்னிக்க வேண்டியிராது.

நாம் இப்பொழுது சந்தோஷத்தைப்பற்றி பேசிக் கொண்டிருக் கிறோம் என்பதை ஞாபகத்தில் கொள்ளுங்கள். ஓர் உதாரணத்திற்கு மிகவும் வேண்டியவர் இறந்து போனால் நீங்கள் உங்கள் இறப்பு வருவதாக உணர்கிறீர்கள். உங்களால் சந்தோஷமாக இருக்க முடியாது. அது நடக்கிற காரியம் இல்லை. ஆனால் நீங்கள் அமைதி

காக்கலாம். வருத்தம் இருக்கும். கண்ணிலிருந்து நீர் கூட வழியும். மற்றும் நீங்கள் எதிர்ப்பைத் தவிர்த்த பட்சத்தில் ஒரு புனிதமான நிலையை உணர்வீர்கள். அதுதான் இயல்பு நிலை. ஆழமான நிலை. அது எந்த எதிர்மறையும் இல்லாத நல்லது.

ஏதாவது ஒன்று செய்யமுடியம் என்ற நிலையைப்பற்றி என்ன சொல்கிறீர்கள். அதை அப்படியே ஒத்துக் கொள்வதும் அதே சமயம் அதை மாற்றுவதும் எப்படி முடியும்?

நீங்கள் செய்ய வேண்டியதைச் செய்யுங்கள். அதே சமயம் நடப்பை அப்படியே ஒத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒத்துக் கொள்வது மனதை ஆக்கிரமித்து உள்ளதிலிருந்து உங்களை விடுவித்து விடுகிறது. மற்றும் இது உங்களை இயல்பு நிலையுடன் இணைத்துவிடுகிறது. அதனால் உள்மனதில் பயம், அடக்குதல், தற்காத்துக் கொள்ளுதல், நான் என்ற எதையாவது அடையாளம் கொள்வது போன்ற எதுவும் இருக்காது. மனதைவிட அதிகம் புத்திசாலித்தனமானது செயல் படத்தொடங்குகிறது. அதனால் உங்கள் செயல்களில் விவரமான ஞானத்தெளிவு கலக்கிறது.

எவற்றை எல்லாம் கொண்டு உங்கள் விதி பின்னப்படுகிறதோ அதை எல்லாம் ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் வேறு எது உங்கள் தேவைக்குப் பொருத்தமாக இருக்க முடியும்.'' இவ்வரிகள் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன் மார்க்கஸ் அரேலியஸ் என்ற புகழ்வாய்ந்த அதிசயமான அறிவாளியால் கூறப்பட்டுள்ளது.

அதிகப்படியான கஷ்டங்களை அவர்கள் ஒத்துக்கொண்டு விலகுவதற்குமுன் அவர்கள் அனுபவிக்கத்தானே வேண்டியிருக்கிறது என்று தோன்றுகிறது. ஞானத் தெளிவை இயல்பு நிலையாகக் கொள்ளுதல் என்னும் அதிசயத்தைப் பெற்றுவிட்டால் கெடுதல் என்று தோன்றுபவை எல்லாம் அமைதியாகிவிடும். உலகில் உள்ள அனைத்து கஷ்டங்களும் கெடுதல்களும் மனிதர்களை அவர்களின் பெயர் உருவத்தைத் தாண்டி விழிப்படையச் செய்து விடுகின்றன. எதை நாம் குறுகிய கண்டுணர்தலால் கெடுதல் என்று கொள்கிறோமோ அது எதிர்மறையற்ற நல்லதின் ஒரு பகுதி. ஆனபோதிலும் மன்னிப்பு என்பது உங்களில் ஏற்படாதவரை அவை

உண்மை என்று உங்களுக்கு ஆகாது. கெடுதல் என்பது மாற்றிக் கொள்ளப்பட முடியாததால் கெடுதலாகவே இருக்கும்.

மன்னிப்பு மூலம் வீணான கடந்த காலத்தைப் புரிந்து கொள்கிறீர்கள். மற்றும் நிகழ்காலத்தை அதன்படி இருக்க விடுகிறீர்கள். உங்களுள் மட்டும் இந்த அதிசயம் நிகழ்ந்து விடுவதில்லை. வெளியிலும்தான். ஓர் அமைதியான. இயற்கையான இயல்புநிலை உங்களுள்ளும் உங்களைச் சுற்றியும் ஒரு இடைவெளியைப் பெற்றுவிடுகிறது. அதில் நுழைய நேரிடும் அனைவரும் பாதிக்கப் பட்டுவிடுவார்கள்: சிலரின் பாதிப்பு உடனடியாகத் தெரியும். சிலரின் பாதிப்பு ஆழமாகக் கொஞ்சம் காலங்கடந்து வெளிப்படும். நீங்கள் வெறுப்பு, வலி, ஞானத் தெளிவற்ற நிலை எல்லாவற்றையும் போக்கி விடுகிறீர்கள்--- எதுவும் செய்யாமல்----- இயல்பான நிகழ்வில் இருப்பதன்மூலம்.



2. வாழ்வில் நாடகங்களுக்கு முற்றுப் புள்ளி.

நடப்பை ஒத்துக் கொண்டதன் பின்னர் மற்றும் ஆழமான அமைதிக்கும் பின்னர் அதாவது எதையும் கெட்டது என்று நினைக்காதபோது சாதாரண கோணத்தில் பார்க்கும்போது கெட்டது என்றே நடக்காதா?

பல கெட்டது என்று அழைக்கப்படுபவை மக்களின் சுதாரிப்பற்ற தன்மையால்தான் நிகழ்கின்றன. அவை அவர்களால் உண்டானவை அல்லது உள்மனதால் உண்டானவை. நான் இவற்றை டிராமா (கூத்து அல்லது நாடகம்) என்றழைக்கிறேன். நீங்கள் முழுவதும் சுதாரிப்பாக இருந்தால் இந்த நாடகங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் வராது. எவ்வாறு உள்மனம் வேலை செய்கிறது மற்றும் எவ்வாறு உள்மனதால் வாழ்வில் நாடகம் தோன்றுகின்றன என்று கூறுகிறேன்.

உள்மனதை நீங்கள் கவனிக்காமல் விட்டதால் உங்கள் சுதாரிப்பற்ற மனது வாழ்க்கையை நடத்தும்போது நீங்கள் அதைக்

கவனிப்போராக இருப்பதில்லை. உள்மனம் இவ்வுலகில் தன்னைத் தனித் துண்டாகக் கொண்டு தனக்கு உள்ளார்ந்த ரீதியில் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை என்று கொண்டு மற்ற உள்மனங்கள் இதை அழிப்பதாகவோ அதன் முடிவுக்கு வித்திடுவதாகவோ நினைக் கின்றது. தான் போதவில்லை என்பதை முறியடிப்பதற்காகவும் பயத்தை வெல்லவும் உள்மன வடிவங்கள் தோன்றுகின்றன. அவை எதிர்ப்பு, அடக்குவது, பொறாமை, தற்காப்பு, தாக்குவது என்பதாகும். உள்மனதின் தாக்குதல்கள் மிகவும் கெட்டிக்காரத்தன மானவை. ஆனபோதிலும் அவற்றால் கஷ்டங்களுக்குத் தீர்வு வராது. ஏனென்றால் உள்மனமே ஒரு கஷ்டம்தான்.

உள்மனங்கள் இணையும்பொழுது உறவிலோ அல்லது தொழிலகங்களிலோ கெடுதல்கள் உடனடியாகவோ, நாள் பட்டோ நடக்கும். பிரிவினை, பதவிப் போட்டி, கஷ்டம் என்பன உடனடியாகவோ நாள்பட்டோ; உணர்வு பூர்வமான ஒரு நாடகமாக நடக்கும். போர், பிரிவினையைக் கொண்டுவருவது, கொடுமைப்படுத்துவது என்று ஒரு கூட்டமாகக்கூட நடக்கும். எல்லாமே திரளாக மக்களின் ஒட்டுமொத்த சுதாரிப்பற்ற தன்மை. இதுதவிர மனதின் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி உடலின் சக்தியை உடல்முழுதும் பரவவிடாமல் தடுப்பதால் பல நோய்கள் தோன்றுகின்றன. நீங்கள் உங்கள் இயல்பு நிலையுடன் உங்களைத் தொடர்பு படுத்தி மனதை விட்டு விலகினால் இந்தக் கொடுமைகள் எதுவும் நடக்காது. எந்த நாடகத்திலும் பங்கேற்க மாட்டீர்கள். எந்த நாடகத்தையும் கொண்டு வர மாட்டீர்கள்.

இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உள்மனங்கள் இணையும் பொழுது ஏதாவது ஒரு நாடகம் நடக்கத்தான் செய்யும். நீங்கள் தனியாக இருந்தாலும் ஒரு நாடகத்தை உண்டாக்குவீர்கள். அதாவது நீங்கள் உங்களுக்காக இரக்கப்பட்டு ஒரு நாடகத்தைக் கொண்டுவருவீர்கள். உங்களது நிகழ்காலத்தை இறந்தகாலமோ வருங்காலமோ மறைத்தால் நீங்கள் உளவியலான நேரத்தைக் கொண்டு வருகிறீர்கள். அதிலிருந்துதான் டிராமா தோன்றுகிறது. இப்பொழுதை, நீங்கள் முழுவதும் ஏற்றுக் கொள்ளாவிட்டால் நீங்கள் நாடகத்தைக் கொண்டுவருவீர்கள்.

பலர் தங்கள் வாழ்வின் நாடகத்தை நேசிக்கின்றனர். அவர்களின் கதை அவர்களை இனம் கொள்ளும் அடையாளம். உள்மனம் அவர்கள் வாழ்க்கையை நடத்துகிறது. தங்களை அவர்கள் கொள்வதே முழுவதும் அக்கறையால்தானா? அவர்களின் தேடலும்--- பெரும்பான்மையான தோல்வி தழுவும் தேடலும்--- பதில்களும், குணமாதலும் அதில் ஒரு பகுதியாகிவிடுகிறது. அவர்கள் அதிகம் பயப்படுவதும் எதிர்ப்பதும் அவர்களின் நாடகத்தின் முடிவை நோக்கித்தான். அவர்கள் மனமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவர்கள் பயப்படுவதும் எதிர்ப்பதும் அவர்களின் விழிப்புணர்வுவை.

நீங்கள் வாழ்வில் நடப்பதை முழுவதும் ஒத்துக் கொள்வதினால் வாழ்வில் நாடகம் முடிவுக்கு வருகிறது. உங்களுடன் யாரும் விவாதிக்க மாட்டார்கள். எவ்வளவுதான் முயன்றாலும் விவாதத்தில் சிக்க மாட்டீர்கள். முழுவதும் சுதாரிப்பு உள்ளவர் களுடன் விவாதம் என்பது இல்லை. விவாதம் என்பதே உங்கள் மனதை நான் என்று கொள்ளுதலும் அடுத்தவர்களின் மனதை எதிர்ப்பதும் ஆகும். இதன் விளைவாக எதிராளியின் (மின்) அலைகளால் சக்தி கிடைத்துவிடுகிறது. இவ்வாறுதான் சுதாரிப்பற்ற நிலை இயங்குகிறது. இப்பொழுது நீங்கள் உங்கள் கருத்தை தெளிவாகவும் அழுத்தமாகவும் கூறுகிறீர்கள். ஆனாலும் எதிர்க்கும் சக்தியோ தாக்குதலோ தற்காத்துக் கொள்ளுதலோ இருக்காது. அதனால் இது நாடகமாக மாறாது. நீங்கள் முழுச்சுதாரிப்புடன் இருக்கும்பொழுது நீங்கள் வேறுபாட்டைக் கொண்டு வருவதில்லை. 'எவனொருவன் அவனாக இருக்கிறானோ அவன் வேறுபாட்டைக் கொண்டுவருவதில்லை. ''எ கோர்ஸ் ஆப் மிராக்கிள்'' என்னும் நூல் கூறுகிறது. இது பிறருடன் மட்டுமல்ல உங்களுடன் ஆழமாக நீங்கள் வேறுபாட்டை உங்களுள் கொள்ளாததைக் குறிக்கிறது. தேவைக்கும் எதிர்பார்ப்பிற்கும் இடையே தகராறு கொள்ளாதது அல்லது உங்கள் மனதிற்கும் நடப்பிற்கும் இடைவெளி கொள்ளாதது எனலாம்.



3. வாழ்க்கைச் சக்கரம்.

வாழ்க்கைச் சக்கரம் நிலையில்லாத தன்மை உடையது. ஆனபோதிலும் உடலில் வசிக்கும் வரை மற்றும் மனித மனங்களுடன் இணைந்திருக்கும்வரை நீங்கள் உடல்வலி -குறைவான அளவிலாவது----பெற வாய்ப்பு உள்ளது. இதை உணர்வான வலி என்றோ கஷ்டம் என்றோ தவறாகக் கொள்ளக் கூடாது. எல்லாக் கஷ்டங்களும் உள்மனதாலும் அதை எதிர்ப்ப தாலும்தான். நீங்கள் இந்த நிலையில் இருக்கும் பொழுது ஒரு சுழற்சியில் சிக்குகிறீர்கள். மற்றும் தோன்றுவது எல்லாமே அழியும் என்ற நியதியில் உட்படுத்தப்படுகிறீர்கள். அதைத் தவறு என்று நினைப்பதில்லை. அப்படித்தான் என்றுணர்கிறீர்கள்.

எல்லாப் பொருளும் நிரந்தரம் என்பதுபோல் தோன்றினாலும்; ஆழத்தில் எதிரிடையாக இருப்பது ஒரு ஆழமான இயல்பு நிலையில் ஒரு நிசப்தத்தை அதாவது நல்லது கெட்டது என்று தரம் பிரிக்காத அமைதியைக் கொடுக்கிறது. இது இயல்பு நிலையின் சந்தோஷம். இறை அமைதி.

உடல் என்று வரும் பொழுது பிறப்பு இறப்பு இருக்கிறது. படைப்புகள், வளர்ச்சி அழிவுகள் ஆகியவை தனித்தனிபோல் தோன்றுகின்றன. இது எங்கெல்லாம் இருக்கிறது? ஒரு நட்சத்திரத்தின் வாழ்விலும், ஒரு கோளின் வாழ்விலும் மற்றும் உடல், மரம், மலர், தேசங்களின் தோற்றம், நாகரிகங்கள், அரசியல் அமைப்புகள் எல்லாவற்றிலும் உள்ளது. தனிப்பட்ட ஒரு மனிதனின் வாழ்விலும் லாபம் நஷ்டம் உள்ளது.

வெற்றி ஒரு சுழற்சியில் வருகிறது. தாக்குப்பிடிக்கிறது. ஒரு சுழற்சியில் தோல்வி வருகிறது. சில மறைகின்றன அல்லது உங்களைச் சிதற அடிக்கின்றன. அவற்றை புதியன புகுவதற்காக அல்லது மாற்றத்தை ஏற்படுத்த அனுப்பிவிடவேண்டி உள்ளது. அத்தருணம் பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டு மாற்றத்திற்கு ஒரு தடையாக இருந்தால் நீங்கள் வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் போகவிடாமல் தடுக்கிறீர்கள். அதனால் துயருற நேரிடும்.

ஒரு சுழற்சியில் நல்லது வருவது நல்லது, கெட்டது வருவது கெட்டது என்றெல்லாம் கிடையாது. மனதுதான் அப்படி தீர்வு கொடுக்கிறது. வளர்ச்சி என்பது நேர்மறையான ஒன்றாகக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் எதுவும் எப்பொழுதும் வளர்ந்து கொண்டே இருக்க முடியாது. எந்த வளர்ச்சியும் ஒரு அரக்கனைப் போல் தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டிருந்தால் கேடு விளைவிப்ப தாகத்தான் முடியும். அழிதல் என்பது புதிதாக ஒன்று வளரத் தேவைப்படும் ஒன்று. ஒன்றில்லாமல் மற்றொன்றில்லை.

சுழற்சியில் தோன்றும் அழிதல் ஞானம் அடைதலுக்கு முக்கியமானதாகும். நீங்கள் ஆன்மீக சிந்தனைகளைப் பெறுவதற்கு முன் ஒரு மிகுந்த இழப்பையோ, மிகுந்த நட்டத்தையோ அடைந் திருப்பீர்கள். இல்லாவிட்டால் உங்களது வெற்றியே ஒரு வெறுமையைத் தந்திருக்கும். அதுவே தோல்வியாயிருக்கும் . எல்லா வெற்றிகளிலுமே ஒரு தோல்வி ஒளிந்திருக்கும். எல்லா தோல்வி களிலுமே ஒரு வெற்றி ஒளிந்திருக்கும். இவ்வுலகில் உருவத்தை வைத்துப் பார்க்கும் பொழுது எல்லோருமே சீக்கிரத்திலோ காலங்கடந்தோ தோற்கத்தான் செய்கின்றனர். எல்லா சாதனை களும் ஒன்றுமில்லை என்றுதான் ஆகிறது. உருவெனக் கொண்டது எதுவும் நிரந்தரமில்லை. நீங்கள் புதியவைகளைப் படையுங்கள். ஆனால் எவற்றையும் நான் என்று கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் என்று கொள்வதற்கு அவை தேவையில்லை. இவை உங்கள் வாழ்க்கை இல்லை. இவை உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகள்.

உங்களில் உள்ள சக்திக்களம் மாற்றங்களுக்கு உட்பட்டது. எப்பொழுதுமே அவை உச்சத்தில் நிலைத்து இருக்காது. சில சமயங்களில் சக்தி அதிகமாகவும் சில சமயங்களில் சக்தி குறைவாகவும் இருக்கும். சில சமயங்களில் நீங்கள் சுறுசுறுப் பானவராகவும் படைப்பாளிகளாகவும் விளங்குவீர்கள். ஆனால் சில சமயங்களில் ஏதோ தேங்கிப் போனவர்போல், ஏதோ ஒன்றும் நடக்காததுபோல் எதையம் அடையாதவர்போல் இருக்கும். இந்த சுழற்சி சில மணிநேரங்களிலிருந்து சில வருடங்கள் என்று சொல்லு மாறுகூட இருக்கும். இச்சுழற்சிக்குள்ளேயே சின்ன சுழற்சிகளும் பெரிய சுழற்சிகளும்கூட இருக்கும். இந்த சக்தி குறைவு சுழற்சியில் வரும் பொழுது அதை எதிர்ப்பதால் பலவிதமான நோய்கள்

வருகின்றன. இந்த சக்தி குறைவு புதியன தோன்றத் தேவையானது. இதைச் செய்தே ஆகவேண்டும் என்ற தீவிரம் மேலும் எதையாவது அடைவது மூலம் நீங்கள் பெறும் உங்களின் அடையாளம் எல்லாம் நீங்கள் மனதை நீங்கள் என்று கொள்ளும்வரை நிலைக்கும் கற்பனைதான். இந்த சக்தி குறைவான நிலையை ஏற்றுக் கொள்வதில் உங்களுக்குச் சிரமம் உண்டாகிறது. அதனால் நீங்கள் எதையும் இழக்க விடுவதில்லை. அதனால் இவ்வுயிரின் உள்ளுறையும் புத்திசாலித்தனம் தன்னைக் காத்துக் கொள்ள ஒரு நோயை உண்டுபண்ணி உங்களை நிறுத்தி புதியன நுழைய வழிவகுக்கிறது.

இந்த பிரபஞ்சத்தில் தோன்றும் இந்த சுழற்சி எல்லாப் பொருள் களின் மற்றும் சூழ்நிலைகளின் நிரந்தரம் இல்லாத் தன்மையுடன் தொடர்புடையது. புத்தர் தனது போதனைகளில் இதை மையக் கருத்தாகக் கொண்டு போதித்துவந்தார். எல்லா நிலைகளும் நிலையானது இல்லை மற்றும் மாற்றங்களைக் கொண்டுள்ளது. அதாவது அவரது வார்த்தைகளில் கூற வேண்டுமானால் நிலையில்லாத தன்மை எல்லாவற்றின் மற்றும் எல்லா சூழ்நிலை களின் குணமாகும் என்றார். அதாவது மாறும் அல்லது காணாமல் போய்விடும் அல்லது உங்களுக்குத் திருப்தி தராமல் போகும். நிலையில்லாத தன்மை இயேசுநாதரின் போதனைகளில் காணலாம். இப்புவியில் பொக்கிஷங்களைத் தேடாதீர்கள். பூச்சி அல்லது துரு தின்று விடும். அல்லது கள்வரால் கவரப்படும்.

ஒரு உறவையோ அல்லது ஒரு சொத்தையோ ஒரு இடத்தையோ அல்லது சமூகத்தில் ஒரு பங்கையோ நான் என்று கொண்டு விட்டால் அல்லது தன்னுடன் இணைத்துக் கொண்டுவிட்டால் அச்சூழ்நிலையை நல்லது என்று கண்டுணருகிறோம். அது உங்களைச் சந்தோஷப்படுத்துகிறது. உங்களை நலமுடன் இருப்பதாக உணரவைக்கிறது. மற்றும் நீங்கள் யார் என்பதிலும் அல்லது நீங்கள் யார் என்று எண்ணிக் கொண்டிருப்பதிலும் ஒரு பகுதியாகிவிடுகிறது. ஆனால் பூச்சிகளும் துருக்களும் தின்றுவிடக் கூடிய இவ்வுலகில் எதுவும் நிலைப்பதில்லை. மடிந்து விடுகின்றன அல்லது மாறிவிடுகின்றன அல்லது அதனது மின் ஒட்ட திசை மாறிவிடுகிறது: போனவருடம் அல்லது நேற்று நல்லது என்று

இருந்தது கெட்டது என்றாகிவிடுகிறது. எந்த சூழ்நிலை உங்களுக்குச் சந்தோஷத்தைக் கொடுத்ததோ, அது சோகத்தைக் கொடுத்து விடுகிறது. இந்த நாளின் செல்வாக்கு அடுத்த நாளில் நுகர்வோரின் தன்மையாகிவிடுகிறது. சுகமாயிருந்த திருமணம் அல்லது தேனிலவு சோகமான மணமுறிவு அல்லது சோகத்துடன் உடன் வாழும் நிலையாகிவிடுகிறது. அந்த சூழ்நிலை மறைந்தவுடன், அது இல்லாமல் போனது சோகத்தைத் தரும். ஒரு சூழ்நிலையை மனது நான் என்று கொண்டிருக்கும் பட்சத்தில் அந்தசூழ்நிலை மாறினாலோ அல்லது இல்லாமல் போனாலோ மனதால் தாங்கிக் கொள்ள இயலாது. அந்த பழைய சூழ்நிலையையே மனது பிடித்துத் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும். அல்லது மாற்றத்தை எதிர்க்கும். ஒரு காலையோ கையையோ வெட்டி எடுத்ததுபோல் இருக்கும்.

சில சமயங்களில் தனது பணத்தை இழந்தாலோ அல்லது பெயர் புகழை இழந்தாலோ தற்கொலை பண்ணிக் கொள்வோரைப் பற்றி அறிந்திருக்கிறோம். அது ரொம்ப மோசமான நிலை. மற்றவர்கள் கஷ்டம் ஏற்படும் பொழுது மிகவும் சோகமாக இருப்பார்கள். அல்லது அந்த சோகம் அவர்களுக்கு ஒரு நோயை வரவழைத்து இருக்கும். அவர்களால் அவர்களுக்கும் அவர்களின் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை அறிய இயலாது. நான் ஒரு புகழ்பெற்ற நடிகை தனது 80 களில் இறந்தது பற்றிய ஒரு கட்டுரையைப் படித்தேன். அவர்களின் அழகு மறையத் தொடங்கியதும் மிகவும் சோகமாகிவிட்டார்கள். சமுதாயத் திலிருந்து விலகி வாழத் தொடங்கி விட்டார்கள். அவர்கள் தங்கள் வெளிஅழகை நான் என்று கொண்டு இருந்திருக்கிறார்கள். முதலில் புற அழகு ஒரு சந்தோஷத்தைக் கொடுத்திருக்கிறது. பின்னர் சோகத்தைத் தந்துவிட்டது. தனக்குள் உள்ளே உறையும் உருவமற்றதுடன் தன்னை இணைத்துக் கொண்டிருந்தால் தன்னுடல் நலிவதைக் கவனித்து இருப்பார்கள். தான் ஒரு அமைதியிலிருந்துகொண்டு தன்னுடல் மெலிவதை அனுமதித்திருப் பார்கள் அதைவிட அவர்கள் மெலிந்த வெளித்தோற்றம் வழியாக அவர்களது குணம் வெளியில் ஒளிவிட்டிருந்திருக்கும். மேலும் அதனால் அவர்கள் அழகு மங்கியிருக்காது. ஆனால் அது ஆன்மீக அழகாக மாறியிருக்கும். யாரும் அவர்களிடம் அதுபற்றி

கூறவில்லை. மிக முக்கியமான அறிவார்த்தமானவைகள் இக்காலத்தில்கூட வெளியில் எல்லொருக்கும் தெரியுமாறு இருப்பதில்லை.

புத்தர் சந்தோஷத்தைக்கூட துக்கா என்றார். பாலி மொழியில் துக்கா என்றால் கஷ்டம் அல்லது திருப்தி இன்மை என்றாகும். அது அதன் எதிர் மறையைக் கொண்டது ஆகும். அதிலிருந்து நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது சந்தோஷமும் வருத்தமும் உண்மையில் ஒன்றுதான். நேரம் என்னும் கற்பனை அதனைப் பிரிக்கிறது.

இது எதிர்மறை என்று எல்லாம் ஆகாது. ஒன்றின் இயல்பு நிலையை அறிந்து கொள்கிறீர்கள். அதனால் கற்பனையான ஒன்றை நாடி இனி அலையமாட்டீர்கள். அதனால் அழகான அற்புதமான பொருள்களைப் பாராட்டக் கூடாது என்று சொல்லவில்லை. அவற்றினால் தர முடியாததான உங்களுக்கு அவற்றின் அடையாளம், நிரந்தரம் மற்றும் திருப்தி ஆகியவற்றை அவற்றிடம் கேட்பது சோகத்தையும் கஷ்டத்தையும்தான் விளைவிக்கும். தங்களிடம் உள்ள பொருள்களிலிருந்து தங்களை அடையாளம் கொள்வதை நிறுத்திவிட்டால் விளம்பர நிறுவனங்கள் மற்றும் நுகர்வோர் விற்பனைகள் வெகுவாகத் தடைபெறும். சந்தோஷத்தை நீங்கள் தேடத் தேட அது உங்களிடமிருந்து தப்பிக்கும். எதுவும் தற்காலிகமாகவும் மேலோட்டமாகவும்தான் திருப்தியைத் தரும். ஆனால் நீங்கள் உண்மையை உணர்வதற்கு முன் நிறைய கற்பனைகளின் அவஸ்தையில் இருக்க வேண்டும். பொருள்களும் சூழ்நிலைகளும் உங்களுக்கு சந்தோஷத்தைத் தரும் ஆனால் துன்பத்தையும் தரும். ஆனால் மகிழ்ச்சியைத் தராது. மகிழ்ச்சி என்பது எதனாலும் வருவதில்லை மற்றும் உங்களுக் குள்ளே இருந்து இயல்புநிலையின் மகிழ்ச்சியாக வெளிப்படும். இறை அமைதி என்றழைக்கப்படும் அமைதிக்கு இது முக்கியமான பகுதி. இது உங்களின் இயல்பான நிலை. இதை அடைய நீங்கள் எந்தக் கடின உழைப்பைச் செய்யவோ, இதை அடையக் கஷ்டமோ படத் தேவையில்லை.

அவர்கள் செய்யும் எந்த செயல்களினாலும் எந்த உடைமையாலும் விமோசனம் வராது என்று பலருக்குத் தெரியாது. இதை உணராதவர்கள் அடிக்கடி உலகை வெறுத்து ஆழ்ந்த துக்கத்தில் மூழ்கின்றனர். எதிலும் திருப்தி கிடைக்கவில்லை என்றால் போராட என்ன இருக்கிறது, என்ன பொருள்தான் இருக்கிறது எனத் துயருறுகின்றனர். பழைய ஏற்பாட்டில், 'சூரியனுக்குக் கீழே எல்லாமே முடிகின்றன. கவனி எல்வாமே வெறுங்கர்வம் மற்றும் காற்றில் நிலைக்கும் வேலை.'' என்றுள்ளது. இந்த நிலையை நீங்கள் அடைந்துவிட்டால் துன்பத்திற்கு ஒரு அடி முன்னால் இருக்கிறீர்கள். அடுத்த ஒரு அடியில் உங்களுக்கு ஞானஉதயம் இருக்கிறது.

ஒரு புத்த சன்யாசி என்னிடம், ''என் இருபது வருட துறவு வாழ்க்கையை ஒரு வரியில் சொல்வதென்றால், தோன்றுவன எல்லாமே அழிகின்றன. இதுதான் நான் அறிந்தது.'' என்றார். அவர் சொன்னதன் சாரம்: எதற்கும் நான் எதிர்ப்பைக் கொண்டு வருவதில்லை. இப்பொழுதை அப்படியே இருக்கவிடுகிறேன். எல்லாப் பொருளின் நிலையற்ற தன்மையையும் ஒத்துக் கொள்கிறேன். அவ்வாறு அமைதியை அடைகிறேன்.

வாழ்வில் எதிர்ப்புகளைக் கொண்டு வரவில்லை என்றால் ஒரு நளினம் ஒரு எதார்த்தம் ஒரு எளிமை வாழ்வில் வருகிறது. இதில் எந்தப் பொருளும் நல்லதாகவோ கெட்டதாகவோ இருக்க வேண்டியதில்லை. உருவத்தில் உங்கள் பிடித்தம் குறைவதாகத் தோன்றினாலும் வெளிவட்டத்தில் பொதுவாக உங்கள் வாழ்க்கை வெகுவாக முன்னேறி விடும்.

நீங்கள் விரும்பியவாறே பொருள்கள் மக்கள் சூழ்நிலைகள் எல்லாம் உங்களது முயற்சியே இல்லாமல் உங்களை நோக்கி வரும். அது நிலைக்கும் வரை அதை பாராட்டவும் அதனால் மகிழ்ச்சி அடையவும் முடியும். ஆனாலும் அவை மறையத்தான் செய்யும். வரும் போகும் என்ற சுழற்சியில்தான் எல்லாம் இருக்கும். ஆனால் எதையும் சார்ந்திருக்கும் மனநிலையில்லாததால் இழப்பதால் கவலை இருக்காது. வாழ்க்கை சுலபமாகச் செல்லும்.

இரண்டாந்தரமாக நமக்கு கிடைக்கும் சந்தோஷம் எதுவுமே ஆழமானது இல்லை. உங்களுள் இருக்கும் இயல்புநிலையின் மகிழ்ச்சி போன்று தோன்றும் போலியான மகிழ்ச்சிதான் இரண்டாந்தரமான சந்தோஷம். இயல்புநிலையின் மகிழ்ச்சி மாறி மாறி மனதில் தோன்றும் அலைகளில் சிக்காமல் உங்களை அழைத்துச் செல்கிறது. மற்றும் உருவத்தை சாராததாக இருக்கிறது. உங்களைச் சுற்றி எல்லாமே கவிழ்ந்தாலும் உங்களில் ஒரு அமைதி ஆழத்தில் உணர்வீர்கள். நீங்கள் சந்தோஷமாக இல்லாவிட்டாலும் அமைதியில் இருப்பீர்கள்.



4.எதிர்மறைகளைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் துறத்தல்.

உள்ளே எதிர்ப்பது எதிர்மறை உணர்வாக உணரப்படுகிறது. எல்லா எதிர்மறைகளும் எதிர்க்கப்பட்டவை. இந்த பரிமாணம் கொண்டு பார்க்கும் பொழுது இரண்டு வார்த்தைகளும் ஒரே பொருள் தருபவை. எதிர்மறை என்பது எரிச்சல், பொறுமை இன்மை முதல் கடுங்கோபம் வரை மற்றும் மனஉளைச்சல் வெறுப்பு முதல் தற்கொலை முயற்சிவரை போகும். சில சமயங்களில் நாம் சாதாரணமாக எதிர்ப்பது உணர்வுபூர்வமான வலியைத் தூண்டிவிட்டு மிகுந்த வலுவான எதிர்மறைகளை அதாவது கோபம் ஆழ்ந்த வருத்தம் முதலியவற்றைத் தூண்டிவிட்டுவிடும்.

உள்மனம் உண்மையைத் திரித்து தனக்கு வேண்டியதை அடைந்துவிடலாம் என்று நம்பும். உள்மனம் எதிர்மறை மூலம் பிடித்த நிலையைக் கொண்டுவந்துவிடலாம் அல்லது தேவை யில்லாத பிடிக்காத நிலையைப் போக்கிவிடலாம் என்று நம்பும். எப்பொழுது சோகமாக இருந்தாலும் சோகம் உங்களுக்குத் தேவையானதை வாங்குகிறது என்ற, சுதாரிப்பற்ற நம்பிக்கை இருப்பதாக ''எ கோர்ஸ் இன் மிராக்கிள்'' என்ற புத்தகத்தில் எழுதியுள்ளார். சோகம் உங்களுக்கு--- உங்கள் மனதுக்கு--- உதவாது என்ற நம்பிக்கை இருந்தால் அதை ஏன் கொண்டு

வருகிறீர்கள். உண்மை என்னவென்றால் எதிர்மறைகள் வேலை செய்யாது. சாதகமான சூழ்நிலையை வரவழைப்பதற்குப் பதிலாக அந்த மாதிரியான சூழ்நிலைகளை நிறுத்திவிடும். வேண்டாததை அழிப்பதற்குப் பதிலாக அதை நிலைக்க வைக்கும். அதனுடைய மிகவும் முக்கியமான நலன் அது உள் மனதை வாழவைக்கும் அதனால்தான் உள்மனம் அதை விரும்புகிறது.

எதாவது ஒரு எதிர்மறையை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொண்டுவிட்டீர்கள் என்றால் அதை விலக்க அனுமதிக்க மாட்டீர்கள். மற்றும் இன்னும் ஆழமான நிலையில் நேர்மறையான மாற்றங்களை விரும்ப மாட்டீர்கள். அவை உங்களைக் கோபமான, கல்லான ஆளாக அடையாளம் காட்டும். அதனால் நேரிடையான நல்ல மாற்றங்களை கண்டு கொள்ள மாட்டீர்கள் மேலும் அதற்கு குந்தகம் விளைவிப்பீர்கள். இது எங்கும் நடக்கக் கூடியதே. மற்றும் அது கிறுக்குத்தனமானதே.

எதிர்மறை மிகவும் இயற்கைக்குப் புறம்பானது. மனத்தின் மாசு. இதற்கும் இயற்கையின் அழிவிற்கும் ஒட்டு மொத்த மக்களின் மன மாசிற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. எந்த விலங்கினமும் கெட்டதான இந்த எதிர்மறை உணர்வுகளைக் கொண்டிருப் பதில்லை. தன்னை வாழவைக்கும் உலகத்தை எதுவும் கெடுப்பதில்லை. எங்காவது சோகமான மலரோ, மன அழுத்தமான மரமோ உண்டா? மன உளைச்சல் உள்ள டால்பினைப் பார்க்க முடியுமா அல்லது சுயமற்ற தவளையைப் பார்க்கமுடியுமா? ஓய்வுகொள்ளாத பூனையைப் பார்க்க முடியுமா? வெறுப்பு கொண்ட பறவையைக் காணமுடியுமா? எதிர்மறை உணர்வைக் கொண்டுள்ள விலங்கு என்றால் அவை மனித மனங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அந்த கிறுக்குத்தனத்தை அடைந்தவைதான்.

ஒரு செடியையோ விலங்கினங்களையோ உற்று நோக்கினால் அவை சூழ்நிலையை ஒத்துக் கொண்டு இப்பொழுதுடன் முழுவதும் அர்ப்பணிப்பதைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். அவற்றைக் கவனிப்பதே தியானம் போன்றதாகும். எவ்வளவு அழகாக எளிதாக தங்களுடன் மென்மையாய் முழுவதும் இப்பொழுதில் மிகவும் பொருத்த மாகவும் மதிப்பாகவும் வாழ்கின்றன. ஆனபோதிலும் இரண்டு

வாத்துக்கள் சில சமயங்களில் சண்டையில் இறங்கலாம். என்ன காரணம் என்று தெளிவாகத் தெரியாவிட்டாலும் ஒன்றினது எல்லைக்குள் மற்றது நுழைந்தது காரணமாக இருக்கலாம். அந்த சண்டை சில நொடிகளே நீடிக்கும். அதன்பின் அவை தங்கள் இறக்கைகளைச் சில தடவை அடித்துக் கொண்டுவிட்டு வேறு திசையில் வேகமாகச் சென்றுவிடும். அதன்பின் அமைதியாக நீந்தும். சண்டைபோட்ட சுவடே இருக்காது. அதை முதன் முறை பார்க்கும் பொழுது அவ்வாறு இறக்கைகளை அடித்துக் கொள்வது மூலம் அதன் எதிர்மறையான சக்திக்களத்தை உடலுக்குள் கொண்டுவராமல் போக்கிவிடுகிறது என்று புரிந்து கொண்டேன். இது அவற்றுக்கு இயற்கையில் உள்ள அறிவு. அது அவற்றுக்கு எதனால் சுலபமாகக் கிடைக்கின்றன என்றால் பழைய நிகழ்வுகளை அனாவசியமாக ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளும் மனம் மற்றும் அவற்றைக் கொண்டு தங்களை அடையாளம் கொள்ளும் தன்மை அவற்றுக்குக் கிடையாது.

எதிர்மறையான உணர்வுகள்கூட முக்கியமான தகவலைச் சுமந்து வருவதில்லையா? ஓர் உதாரணத்திற்குச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் நான் சோகமாக இருந்தால் ஏதோ வாழ்க்கையில் பிரச்சினை உள்ளது என்றுணர்ந்து எனது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையை மாற்றிக் கொள்ளும் சந்தர்ப் பத்தைத் தருகிறது. அதனால் எனது உணர்வுகளைத் தூக்கிப் போடாமல் அவற்றைக் கவனிக்க வேண்டி யுள்ளது.

ஆமாம் திரும்பத்திரும்ப வரும் எதிர்மறைகள் சில சமயங்களில் ஒரு செய்தியைக் கொண்டுவரும். அதாவது ஒரு நோயைப் போன்று. ஆனால் எந்த மாற்றத்தையாவது உங்களது வேலை, உறவுகள், சூழ்நிலைகள், தோற்றம் ஆகியவற்றில் எதிலாவது கொண்டுவரவேண்டும் என்றால் அது உங்கள் ஞானத்தெளிவின் முதிர்ச்சியாகத் தான் இருக்கிறது. அதாவது இயற்கையானஇயல்பு நிலை ஸ்திரப்படுவதாக அர்த்தமாகிறது. ஞானத்தெளிவில் ஓர் நல்ல நிலையை அடைந்துவிட்டால் உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைக்கு உங்களைச் செம்மைப்படுத்த எதிர்மறை தேவையில்லை. ஆனால் எதிர்மறைகள் தோன்றினால் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இயற்கையான இயல்புநிலையை ஞாபகப்படுத்தும் சமிக்ஞையாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

எதிர்மறைகள் எழுவதை எவ்வாறு நிறுத்துவது? அது இருக்கும்போது அதை எவ்வாறு தவிர்ப்பது?

நான் முன்பு சொல்லியதுபோல் முழுவதும் நிகழ்வில் இருப்பது மூலம் அதை நிறுத்துங்கள். இவ்வுலகில் ஒரு சிலரே எல்லாத் தருணங்களிலும் இயல்பு நிலையில் தொடர்ந்து இருக்கின்றனர். ஆனால் ஒரு சிலர் அதற்கு அருகில் வந்து கொண்டிருக்கின்றனர். கூடிய சீக்கிரத்தில் இன்னும் பலர் வந்துவிடுவார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

எப்பொழுதெல்லாம் எதாவது ஒருவகையில் எதிர்மறைகள் உங்களுள் நுழைகிறது என்றால் அதை ஒரு இழப்பாகப் பார்க்காதீர்கள். ''எழுந்திரு. உன் மனதிலிருந்து வெளியேவா. இயல்புநிலையில் இரு.'' என்ற உதவிகரமான சமிக்ஞைகளைக் கொடுப்பதாக உணருங்கள்.

அல்டவுஸ் ஹக்ஸ்லி என்பவர் சமயம் போதிப்பதில் ஆர்வம் காட்டிவந்தார். தனது முதுமைக் காலத்தில் ஐலாண்ட் (தீவு) என்றொரு புதினத்தை எழுதினார். ஒரு அனாதரவான தீவில் மூழ்கிய கப்பலிலிருந்து தப்பித்த ஒரு மனிதனின் கதை அது. அந்தத் தீவில் வினோதமான மக்கள் வசிக்கின்றனர். இதில் வினோதம் என்பது என்னவென்றால் அதில் வாழ்பவர் அனைவரும் இவ்வுலகில் வாழ்பவர்போல் அல்லாமல் நிஜமான பைத்தியங்கள். முதன்முதலாக அவர் பார்ப்பது என்னவென்றால் அழகான வண்ணமயமான கிளிகள் மரத்தில் அமர்ந்து ''கவனம். இங்கு. இப்பொழுது.'' என்று கூறிக் கொண்டிருந்தன. பின்னால் என்ன தெரிய வருகிறது என்றால் அத்தீவில் உள்ளவர்கள் இந்த வார்த்தைகளை எப்பொழுதும் நிகழ்வில் இருப்பதற்காக அந்த கிளிகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்துள்ளார்கள்.

அதனால் எப்பொழுது எதிர்மறை உங்களுள் எழுந்தாலும் ஏதாவது ஒரு எண்ணமாகவோ வெளியிலிருந்தோ இனம் புரியாமலோ தோன்றினால் அதை ''கவனி. இங்கு மற்றும் இப்பொழுது எழுந்திரு.'' என்று சொல்வதாகக் கொள்ளுங்கள்.

சாதரணமான எரிச்சலைக்கூட முக்கியமானது என்று கவனிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் எதிர்விளைவுகளை அது சேகரித்துவிடும்.

நான் முன்பு சொல்லியதுபோல் உங்களுள் இருக்கும் ஒரு சக்திக்களம் தேவையில்லை என்று உணர்ந்தால் அதை நீக்கிவிட முடியும். ஆனால் அதை முழுவதும் நீக்கிவிட்டீர்களா என்று கவனியுங்கள். அதை நீக்க முடியாவிட்டால் நான் முன்பு சொல்லியதுபோல் உங்களுள் அது இருப்பதை ஒத்துக் கொண்டு கவனத்தை அந்த உணர்வுக்குக் கொண்டுவாருங்கள்.

அந்த எதிர்மறை உணர்வை நீக்குவதற்குப் பதிலாக வேறொன்றும் செய்யலாம் அந்த எதிர்விளைவு தோன்றுவதற்கான காரணத்தை பாரபட்சம் இல்லாமல் பாருங்கள். முதலில் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் முயலுங்கள். ஒரு உதாரணத்திற்கு நீங்கள் வீட்டில் அமர்ந்து இருக்கிறீர்கள். வீதியில் செல்லும் காரின் ஹாரன் ஒலி காதைக் கிழிக்கிறது. எரிச்சல் வருகிறது. எரிச்சலுக்குக் காரணம் என்ன? காரணம் ஒன்றுமில்லை. எதனால் எரிச்சலை உண்டாக்கினீர்கள்? நீங்கள் உண்டாக்கவில்லை. உங்களது மனது உருவாக்கியது. அது தானாக இயங்கியது. மற்றும் அது முழுவதும் சுதாரிப்பற்றது. எதனால் மனது அதை ஏற்படுத்தியது? அது ஏற்படுத்தும் அந்த எதிர்ப்பு எப்படியோ அந்த தேவையற்ற சூழ்நிலையைப் போக்கும் என்று சுதாரிப்பில்லாமல் நம்புகிறது. அந்த எதிர்ப்பு கற்பனையானது. ஆனால் அதை நம்பி வெறுப்பு அல்லது கோபம் என்று ஏற்படுவது அந்த சூழ்நிலையைவிடக் கொடுமையானது.

ஆனால் இவற்றை எல்லாம் ஆன்மீகப் பழக்கமாக மாற்றி விடலாம். அவை உங்கள் உடலை அதன் திடப்பொருளான தன்மையை விட்டுவிட்டு நீங்கள் ஒளி ஊடுருவும் பொருள்போல் உணருங்கள். எந்த சப்தமும் மற்றும் எந்த இடையூறும் உங்களைக் கடந்து செல்வதுபோல் உணருங்கள். அதன்பின் எதற்கும் உங்களது திடமான சுவரில் மோதி நிற்கும் தன்மை இருக்காது. முன்பு சென்னதுபோல் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் பரிசோதித்துப் பாருங்கள். காரின் அலாரம், நாய் குரைத்தல் குழந்தைகளின் சத்தம்

பயணநெரிசல் போன்றவை உங்களின் உள்ளே மோதி இப்படி நடக்கக் கூடாது என்ற கங்கணம் இல்லாமல் உங்களில் ஊடுருவிச் செல்ல விடுங்கள்.

சிலர் உங்களிடம் நீங்கள் துன்புறும் அளவிற்கு கடுஞ்சொல் கூறிவிடுகின்றனர். அதனால் சுதாரிப்பற்ற எதிர் விளைவு அல்லது ஏதாவது ஒரு எதிர் மறையான செயல் அதாவது தாக்குவது, காப்பாற்றிக் கொள்வது, துயருறுவது என்பனவற்றை அடையாமல் உங்களின் வழியே அது ஊடுருவுமாறு செய்யுங்கள். எந்த எதிர்ப்பையும் காட்டாதீர்கள் அதாவது அவர்களுக்கு எதிரில் துயருற ஆளே இல்லாததுபோல். இதுதான் மன்னிப்பது. இந்த விதத்தில் நீங்கள் தாக்குதலுக்கு அப்பாற்பட்டவராகி விடுகிறீர்கள். இருந்த போதிலும் அந்த நபரின் செயல்கள் உடன்பாடில்லை என்றிருந்தால் அதை நீங்கள் விரும்பினால் சொல்லலாம். ஆன போதிலும் அந்த நபருக்கு உங்கள் மனதின் ஆழ்ந்த நிலையை ஆளவோ அடக்கவோ திறனில்லாமல் போய்விடும். நீங்கள் அதன்பின் பிறரின் ஆளுமையிலோ அல்லது மனதின் ஆளுமையிலோ இருக்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் உங்கள் திறனில் இருப்பிர்கள். அது ஒரு காரின் அலாரமாக இருந்தாலும் ஒரு முரடனின் பேச்சு, வெள்ளம், பூகம்பம் அல்லது உங்கள் அனைத்து சொத்தின் இழப்பு என எதுவாக இருந்தபோதிலும் உங்களின் எதிர்ப்பு என்பது ஒன்றுதான்.

நான் நீண்ட நாளாக தியானம் செய்து வருகிறேன். நான் அதன் செய்முறை நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டிருக்கிறேன். நான் என் உள்ளே எந்த எதிர்ப்பும் கொண்டு வராமல் இருக்க முயலுகிறேன். ஆனால் என்னுள்ளே ஆழமான அமைதியைப் பெற்றுவிட்டேனா என்று நீங்கள் கேட்டால் இல்லை என்றுதான் சொல்வேன். எதனால் அடையவில்லை? என்ன செய்யலாம்.

நீங்கள் இன்னும் வெளியில்தான் தேடுகிறீர்கள். இவ்வாறு தேடுதல் என்னும் நிலையில் அது கிடைக்காது. அடுத்த நிகழ்ச்சியில் அடுத்த புது யுக்தியில் என்று அது கிடைக்காமல் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. அமைதி என்று தேடாதீர்கள். நீங்கள் இருக்கும் உங்கள் நிலையைத் தவிர வேறெந்த நிலையையும் பார்க்காதீர்கள்.

ஏனென்றால் தேடும் பொழுது உள்ளே முரண் கொண்டுவருவதால் சுதாரிப்பற்ற எதிர்ப்பு தோன்றுகிறது. நீங்கள் அமைதியாக இல்லாததற்கு உங்களை மன்னித்துவிடுங்கள். அமைதியின்மை என்பதனை நீங்கள் முழுவதும் ஒத்துக்கொள்ளும் பட்சத்தில் உங்களது அமைதியின்மை அமைதியாகிவிடுகிறது. எதை முழுவதும் ஒத்துக் கொண்டாலும் அங்கு சென்று விடுவீர்கள். அது உங்களை அமைதிக்கு அழைத்துச் சென்றுவிடும். இது சரணடைதலின் அற்புதம்.

''மற்றொரு கன்னத்தைக்காட்டு'' என்ற சொற்றொடரைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். 2000 வருடங்களுக்கு முன் ஞானஉதயம் பெற்றவரால் அது உபயோகப்படுத்தப்பட்டது. எதிர்க்காத தன்மையையும் எதிர்விளைவு காட்டாத தன்மையையும் சுருக்கமாக விளக்குகிறார். இந்த வார்த்தைகளிலும் இது போன்ற மற்ற வார்த்தைகளிலும் உள்ளே உறையும் உண்மையைக் கூறுகிறாரே தவிர வெளியுலகத் தொடர்பு பற்றி அல்ல.

பான்ஸன் கதை பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவர் ஒரு மிகப் பெரிய ஜென் மாஸ்டர். ஆனால் அவர் ஞான உதயத்தைத் தேடிப் பல வருடங்களைச் செலவிட்டார். ஆனால் அது அவரிடமிருந்து நழுவிக் கொண்டே வந்தது. ஒருநாள் அவர் கடைத்தெருவில் நடந்து கொண்டிருந்தபோது ஒரு மாமிசக் கடைக்காரனுக்கும் வாடிக்கையாளருக்கும் இடையில் நடந்த பேச்சு வார்த்தையை செவிமடுத்தார். ''ரொம்ப நல்ல மாமிசமாகக் கொடு.'' என்றார் வாங்க வந்தவர். .'இங்குள்ள மாமிசம் எல்லாமே மிகவும் சிறந்ததுதான். சிறப்பாக இல்லாத மாமிசமே இங்கு இல்லை. '' என்றார் அதைக் கேட்டதும் பான்ஸன் ஞானஉதயம் பெற்றார்.

நீங்கள் விளக்கத்திற்குக் காத்திருக்கிறீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியம். இருப்பதை அப்படியே ஒத்துக் கொள்ளும்போது எல்லா மாமிசத்துண்டுகளும் எல்லா நொடிகளும் சிறப்பானதுதான். இதுதான் ஞானஉதயம்.



5. ஆசையின் தன்மை.

மனது கொண்டுவரும் எதிர்மறைகளை எல்லாம் கடந்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் மிகவும் ஆழமான ஏரிபோல் ஆகிவிடுகிறீர்கள். வெளியில் நடக்கும் எல்லாமே ஏரியின் மேல்மட்டம் போன்றதாகும். தட்ப வெப்பத்திற்கேற்றாற்போல் சிலசமயங்களில் அமைதியாய், சிலசமயங்களில் அலை அடிப்பதாய் மேல் மட்டத்தில் உள்ளது. ஆனால் ஆழத்தில் ஏரி எந்த சலனமும் இல்லாமல் இருக்கிறது. நீங்கள் அந்த முழு ஏரியும் ஆவீர்கள். ஏரியின் மேற்பகுதி என்று மட்டும் இல்லாமல் முழு ஏரியின் அமைதியும் ஆகிவிடுவீர்கள். எந்தச் சூழ்நிலையிலாவது மனதைச்சிக்கவிட்டு மாற்றங்களுக்கு மனதில் எதிர்ப்பைக் கொண்டுவராதீர்கள். உங்களின் ஆழமான அமைதி அதை நம்பி இருக்கவில்லை. நீங்கள் இயல்பு நிலையில்--- மாறாத நேரங்கடந்த அழிவற்ற நிலையில்--- இருங்கள். மேலும் நீங்கள் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் வெளிஉலகில் அமைதி தேடவேண்டியதில்லை. நீங்கள் அவற்றை ரசிக்கலாம். அவற்றுடன் விளையாடலாம். புதியவைகளைப் படைக்கலாம். எல்லாவற்றின் அழகையும் ரசிக்கலாம். ஆனால் எதனுடனும் உங்களை இணைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியம் ஒன்றும் இல்லை.

இந்தத் துறவைக் கொள்ளும்போது நீங்கள் மற்ற மனிதர்களைவிட்டு விலகி விடுகிறீர்கள் என்றாகாதா?

அதற்குத் தலைகீழ்தான் நடக்கிறது. நீங்கள் இயல்புநிலையை அறியாமல் இருக்கும் பட்சத்தில் மற்ற மனிதர்களின் உண்மை உங்களிடமிருந்து நழுவி விடும். ஏனென்றால் உங்கள் நிலையை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கவில்லை. உங்களது மனது மற்றவரின் உருவத்தை விரும்பலாம். அல்லது வெறுக்கலாம். அது அவர்களின் உருவம் மட்டுமல்ல. அவர்களின் மனதும் ஆகும். உண்மையான அன்பு ஏற்பட வேண்டுமென்றால் உங்களின் இயல்புநிலையில் சுதாரிப்பு இருக்க வேண்டும். உங்கள் இயல்பு நிலையிலிருந்து நோக்கும்பொழுது அடுத்த மனிதரின் உடலையும் மனதையும் ஒரு திரைபோல் உணர்ந்து அதன் பின்னால் உள்ள அவர்களின் உண்மையான நிலையை உங்களது நிலையை உணர்வதுபோல்

உணர்வீர்கள். அதனால் மற்றவரின் கஷ்டம் அல்லது சுதாரிப்பற்ற தன்மையை காணும் பொழுது நீங்கள் உங்கள் இயல்புநிலையுடன் தொடர்பு கொண்டு இருங்கள். இதன் மூலம் உருவத்தைக் கடந்த அடுத்தவர்களின் ஒளிவிடும் பரிசுத்தமான இயல்புநிலையை உங்கள் இயல்பு நிலைமூலம் பார்க்க நேரிடும். இயல்பு நிலையிலிருந்து பார்க்கும் பொழுது எல்லாக் கஷ்டங்களும் கற்பனையாகக் கொள்ளப்படுகிறது. கஷ்டம் என்பது எதையும் நான் என்று அடையாளம் கொள்ளும் காரணத்தால்தான். மற்றவர்கள் தயாராக இருக்கும் பட்சத்தில் பிறரின் இயற்கையான இயல்புநிலையை உணரவைப்பது மூலம் ஆச்சரியமாக குணமாக்கும் அதிசயங்கள் நடக்கின்றன.

இதுதான் ஆழ்ந்த அன்பா?

ஆமாம் ஆழ்ந்த அன்பு என்பது உங்களுக்கும் மற்ற உயிருக்கும் இடையில் உள்ள பந்தத்தை உணர்வதுதான். ஆனால் இந்த அன்பிற்கு அதாவது அந்த பந்தத்திற்கு இரண்டு பக்கங்கள் உள்ளன. ஒன்று நீங்கள் உடலைக் கொண்டுள்ளதால் உடல் நலிவுறும். மற்ற மனிதர்கள் மற்றும் உயிரினங்கள் போலவே இறக்க நேரிடும்.. ''அவருக்கும் எனக்கும்; எந்த ஒற்றுமையும் இல்லை.'' என்று நீங்கள் சொல்லும்போது நீங்கள் நிறைய விஷயத்தில் ஒத்துப் போகிறீர்கள் என்று புரிந்து கொள்ளுங்கள்: சில வருடங்களுக்குப்பிறகு--- இரண்டு அல்லது எழுபது வருடங்களுக்குப் பிறகு--- இருவருமே பிணமாகி விடுவீர்கள். அதன்பிறகு தூசிக் குவியல். பின்னர் ஒன்றும் இல்லை. இந்தப் பணிவான உணர்தல் கர்வத்திற்கு இடம் இல்லாமல் செய்துவிடும். இது ஒரு எதிர்மறை எண்ணமா? இல்லை. இது உண்மை. எதற்கு அதில் கண்ணை மூடிக் கொள்கிறீர்கள்? இந்த விதத்தில் உங்களுக்கும் எந்த உயிரினங்களுக்கும் எந்த வித்தியாசமும் கிடையாது.

இறப்பை மற்றும் உங்களின் இந்த பௌதீக உடலின் அழிவை நினைத்து ஆழமாக தியானம் செய்வது ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆன்மீகப் பழக்கம். இதற்குப் பெயர் இறக்குமுன் இறத்தல். அதில் ஆழமாக இறங்குங்கள். உங்களது பௌதிக உடல் நலிந்து அழிந்துவிடும். எதுவும் இருக்காது. ஆனால் நீங்கள் தெய்வீக நிலையில்

இருக்கிறீர்கள்--- உங்களது தெய்வீக நிலையில்--- இருக்கிறீர்கள். எந்த உண்மையானதும் இறந்துவிடாது. உண்மையற்ற பெயர்கள், வடிவங்கள் மற்றும் கற்பனைகள்தான் இறக்கின்றன.

உள்ளபடி பார்த்தால் இறப்பு என்பது இல்லை என்பதுதான் உங்களது இயற்கை என்ற பரிமாணத்தை உணர்வது ஆழ்ந்த அகலாத அன்பின் மற்றொரு பாகம். மிகவும் ஆழ்ந்த நிலையில் இறப்பு என்பது இல்லை என்பதனை உங்களைப் பொறுத்தவரை அறிந்து கொள்கிறீர்கள். அதன்மூலம் மற்ற உயிரினமும் அவ்வாறே என்று அறிந்து கொள்கிறீர்கள். உருவம் என்ற நிலையில் இறப்பு என்பது வாழ்க்கைக்கு முற்றுப்புள்ளி. இயல்பு நிலையில் நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்வது எப்பொழுதும் ஒளிரும் உயிர்ப்பு. இவை இரண்டுமே ஆழ்ந்த அன்பிற்கு இரண்டு பக்கமாக இருக்கிறது. ஆழ்ந்த அன்பில் மகிழ்ச்சி சோகம் என்று எதிர்மறையான விஷயங்கள் ஒன்றாக இணைந்து ஆழ்ந்த அமைதியாகிறது. இது இறை அமைதி. மனித மனம் இனம் கண்டு கொள்ளக் கூடியதில் மிகவும் புனிதமான உணர்வு. இதற்கு குணப்படுத்தக்கூடிய சக்தியும் மாற்றங்களை விளைவிக்கக் கூடிய சக்தியும் உண்டு. ஆனால் உண்மையான ஆழ்ந்த அன்பு கிடைத்தற்கரியது. கஷ்டப்படுபவர்களைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றிலிருந்து அவர்களை விடுவிக்க மிகுந்த ஞானத் தெளிவு தேவை. ஆனால் இது ஆழ்ந்த அன்பின் ஒருபகுதியைத்தான் குறிக்கிறது. உண்மையான அன்பு இந்த இரக்கத்தையும் கடக்கவேண்டும். அந்த ஆழமான அகலாத நிலையான அன்பு சந்தோஷமும் துக்கமும் ஒன்றெனக் கொள்ளாத வரை கிட்டாது.



6. உண்மைகள் வித்தியாசமாக.

நான் உடல் மறைய வேண்டியதின் அவசியத்தை ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. நாம் அழியாமல் இருக்கக் கூடியவராய் இருக்கமுடியும் என்று நம்புகிறேன். நாம் இறப்பில் நம்பிக்கை கொள்கிறோம். அதனால் இறக்கிறோம்.

நீங்கள் இறப்பை நம்புவதால் உடல் மறைவதில்லை. இறப்பை நம்புவதால்தான் உடல் இருக்கிறது அல்லது இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது. உள்மனத்தின் அறிவில் வாழும்பொழுது மூலத்தைப் பற்றிய சிந்தனை இருக்காது. மற்றும் தனித்தது போலவும் அச்சுறுத்தப்பட்டும் இருக்கும். அந்த கற்பனையின் ஒரு பகுதிதான் உடல் மற்றும் இறப்பு என்பது. அந்த கற்பனை இந்த உடலை உருவாக்குகிறது. உங்கள் உடல் பிறந்ததாகவும் நலிவதாகவும், பின்னர் இறப்பதாகவும் கொள்வது கற்பனை. உடல், இறப்பு இரண்டுமே ஒரே ஒரு கற்பனை. ஒன்று இல்லாமல் மற்றொன்று கிடையாது. நீங்கள் கற்பனையின் ஒரு பகுதியை வைத்துக் கொண்டு இன்னொரு பகுதியைத் தூக்கிவிட்டெறிகிறீர்கள். ஆனால் அது நடக்கிற காரியம் இல்லை. இரண்டையும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது இரண்டையும் தூக்கிப் போடுங்கள்.

எப்படி இருந்தாலும் உங்கள் உடலிருந்து தப்ப முடியாது. தப்ப வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. உடலை நீங்கள் என்று நம்புவது உங்கள் கண்டுணர்தலில் உள்ள பிழை. ஆனால் உண்மையான நீங்கள் என்பது அந்த கற்பனைக்குள் ஒளிந்திருக்கிறது. ஆனால் வெளியில் இல்லை. அதனால் உடல் அதை அடையும் ஒரே வழியாக உள்ளது.

நீங்கள் ஒரு தேவதையைப் பார்க்கிறீர்கள். அதை ஒரு கற்சிலை என்று நினைத்துவிட்டீர்கள். நீங்கள் இப்பொழுது செய்ய வேண்டியது எல்லாம் நன்கு அந்த 'கற்சிலை'' யை உற்றுப் பார்க்க வேண்டியதுதான். வேறு எங்கு பார்த்தாலும் பயன் இருக்காது. அதன்பின் அறிந்து கொள்வீர்கள் கற்சிலை என்று எதுவும் இல்லை என்று.

இறப்பில் உள்ள நம்பிக்கைதான் உடலை உண்டாக்கு கிறது என்றால் விலங்குகளுக்கு ஏன் உடல் உள்ளது? விலங்குகளுக்கு உள்மனம் கிடையாது. அது இறப்பில் நம்பிக்கை கொள்ளவில்லையே.

ஆனாலும் அவை இறக்கின்றன. அல்லது இறப்பதுபோல் தோன்றுகிறது.

இந்த உலகை உங்களது சுதாரிப்பின் தன்மைக்கு ஏற்பதான் கண்டு உணர்கிறீர்கள். நீங்கள் அதிலிருந்து (உலகிலிருந்து) வேறு இல்லை. உங்களைத் தவிர்த்து தனியாக ஓர் உலகம் இல்லை. ஒவ்வொரு நிமிடமும் உங்களது சுதாரிப்பு நீங்கள் வாழும் உலகை உண்டாக்குகிறது. இந்நாளின் பௌதிகத்தின் கண்டுபிடிப்பு என்னவென்றால் எந்த சோதனையிலும் அந்த சோதனையை நடத்துபவர்--- அதைக் கவனிக்கும் சுதாரிப்பு--அந்த சோதனையின் பொருளிலிருந்து வேறுபட்டு இருக்க முடியாது. அப்படி இல்லாமல் மாறுபட்டிருந்தால் அந்த சோதனையின் பொருள் மாறுபட்டு விடுகிறது என்பதே. நீங்கள் தனி என்றும் உயிர் பிழைக்கும் போராட்டம் உள்ளது என்றும் கண்டு உணர்ந்தீர்கள் என்றால் அது எங்கும் எதிர் ஒலிக்கும். அதன் பின் இறப்பு, சண்டை, கொல்லுதல், ஒன்றை ஒன்று விழுங்குதல் எல்லாம் தோன்றும்.

எல்லாமே பார்க்கும் பொழுது ஒன்றாயும், உண்மையில் வேறாயும் உள்ளது. உள்மனதின் பாதிப்பினால் இவ்வுலகைப் பார்க்கும் பொழுது உலகில் எல்லாமே சரியில்லாதது போலவும் கண்ணீர்க்காடாகவும் கூடத் தோன்றலாம். எதைப் பார்க்கிறீர் களோ கனவில் வரும் உருவம் போன்றது. இவ்வுலகின் அணுக்களின் நடனங்களை உங்களது அறிவு அவ்வாறுதான் கண்டுணர்கிறது. சக்தி என்னும் (எனர்ஜி) அடிப்படைப் பொருளினால் இவ்வுலகம் உருவாகி உள்ளது. இதை நீங்கள் பிறப்பு. இறப்பு, உயிர்வாழும் போராட்டம் என்று காண்கிறீர்கள். இவ்வுலகம் கணக்கில் அடங்காத விதமாக முற்றிலும் மாறுபட்டவகையில் மாறுபட்ட அறிவால் கண்டுணரப்படுகிறது. ஆனாலும் ஒவ்வொரு உயிருமே இந்த ஞானத் தெளிவைப் பார்க்கும் மையப் புள்ளியாக இருக்கிறது. ஆன போதிலும் எல்லா மையப் புள்ளிகளும் பார்ப்பது ஒன்றோடு ஒன்றாய் இணைந்து இருப்பதை உணராமல் தன்னைச்சுற்றி ஒரு உலகைப் பார்க்கின்றன. மனிதரின் உலகம், எறும்பின் உலகம் டால்பின் உலகம் என்று பல. பல ஜீவராசிகளுடைய ஞானத் தெளிவின் அலைவரிசை வேறாக இருக்கும் காரணத்தால் அவை இருப்பதை நீங்கள் உணரக்கூட மாட்டீர்கள். அவை உங்களை உணராது. மிகவும் சுதாரிப்பானவர்கள் மூலத்துடன் எல்லாம் தொடர்புடையது என்று உணரும் பட்சத்தில் நீங்கள் சொர்க்கம்

போன்ற ஒன்றை ஏற்படுத்துவீர்கள்--- ஆனபோதிலும் எல்லா உலகமும் கடைசியில் ஒன்றுதான்.

நமது உலகம் பொதுவாக மனது என்னும் சுதாரிப்பின் அடிப்படையில் உருவானது. இந்தத் திரளான மனித உலகில் பல வித்தியாசங்கள். பல சின்ன உலகங்கள். பார்ப்பவர் கண்ணோட்டத்தினால் தங்களது உலகை நிர்ணயித்து விடுகின்றனர். எல்லா உலகங்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர் புடையதாகையால் எல்லோரும் மாறும்போது விலங்கினங்களும் இயற்கையும் அந்த மாற்றத்தின் எதிரொலியைப் பெறும். பைபிளில் உள்ள சிங்கம் ஆட்டுக் குட்டியுடன் படுக்கும்'' என்ற வாசகம் முற்றிலும் புதிய சூழ்நிலை வரமுடியும் என்பதைக் குறிக்கும்.

இப்பொழுது தோன்றும் உலகம் பெரும்பாலும் உள்மனத்தின் எதிரொலியானது. பயம் என்பது உள்மனத்தின் கற்பனையால் தவிர்க்க முடியாதது. இது பயத்தின் ஆளுமைக்கு உட்பட்ட உலகம். எவ்வாறு சொப்பனத்தில் உங்களது உணர்வுகள் ஒரு உருவத்தைப் பெற்று விடுகிறதோ அதுபோல் பொதுவான உண்மை என்பது பயம் மற்றும் மக்களின் மனங்களால் சேகரிக்கப்பட்ட எதிர்மறைகளைக் காட்டும் பிம்பங்கள். அதனால் மனிதர்கள் உள்மனம் என்னும் கற்பனையைத் தவிர்த்து விடும்பொழுது எல்லோரும் உலகில் தனியாக இல்லை என்ற காரணத்தால் அதன் மாற்றம் எல்லாவற்றிலும் எதிரொலிக்கும். நீங்கள் ஒரு புதிய உலகத்தில் வாழ்வீர்கள். உலகில் ஞானத்தெளிவில் மாற்றம் தோன்றும். ஒவ்வொரு மரமும் எல்லா புற்களும் ஒரே ஞானத் தெளிவைப் பெற்று விடும் என்று புத்த மதத்தில் வியப்பான கருத்து ஒன்று உள்ளது.. செயின்ட் பால் சொல்கிறார்: எல்லாப் படைப்பும் கடவுளின் குழந்தைகள் மற்றும் தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள காத்திருக்கின்றன. அவை திரும்பப் பெற்றுவிடும் என்று வலியுறுத்தும் அவர் குழந்தை பிறக்கும்போது ஏற்படும் வலியில் இருப்பதுபோல் எல்லா படைப்புகளும் இருக்கின்றன என்றார். நான் செயின்ட் பால் எல்லாப் படைப்பும் மனிதனின் ஞானத்தெளிவிற்காகக் காத்திருக்கின்றன என்று கூறுவதாகக் கொள்கிறேன்.

புதியதாகப் பிறப்பது என்பது புதிய ஞானத்தெளிவு. அதன் எதிரொலியாக புதிய உலகம். இதுகூட புதிய ஏற்பாட்டில் முன் கூட்டியே சொல்லப்பட்டுள்ளது. அதன் பிறகு புதிய சொர்க்கம் மற்றும் புதிய உலகம். ஏனென்றால் முதலில் இருந்த சொர்க்கமும் முதலில் இருந்த உலகமும் போய்விட்டது.

பலனையும் காரணத்தையும் குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களுக்கு முக்கியம் சிறந்த உலகம் கிடைப்பதால் பெறும் விமோசனம் இல்லை. உடலை நான் என்று கொள்வதிலிருந்து விடுபடுவதே புதிய உலகை நிர்மாணிப்பது ஆகும். அதன்பிறகு உலகில் சிக்க மாட்டீர்கள். உங்களது வேர் அந்த அளப்பரியதினிடம் இருக்கும். அதனால் இந்த உலகில் உங்களுக்கு பிடித்தம் இருக்காது. ஆனபோதிலும் இவ்வுலகில் உள்ள இன்பங்களைத் துய்க்கலாம். ஆனாலும் எந்த இழப்பும் இருக்காது. அதனால் அதைப் பிடித்துத் தொங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். பொறிகளினால் இன்பம் அடைந்தபோதும் அதற்காக ஏங்கிக் கொண்டிருக்க மாட்டீர்கள். ஏனென்றால் உள்மனத்தைப் பலப்படுத்தத்தான் திருப்தியைத் தேடிக் கொண்டிருந்தீர்கள். நீங்கள் சந்தோஷத்தைவிட பன் மடங்கு உணர்வானதுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

ஒருவிதத்தில் பார்க்கப்போனால் உலகம் உங்களுக்குத் தேவையற்றது. அதன் வழியைவிட நீங்கள் வேறுபட்டு இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை இந்த நிலையில்தான் நீங்கள் சிறப்பான உலகை நிர்ணயிக்க உதவுகிறீர்கள். சிறப்பான உண்மை நெறியினைக் கொண்டுவர உதவுகிறீர்கள். இந்நிலையில்தான் நீங்கள் பிறருக்கு உண்மையான பேரன்பையும் உதவியையும் அளிக்க முடியும்.

பேரன்பின் இரண்டு பக்கங்களாக அழியக்கூடியதும் அழியாததும் இருப்பதைப் பற்றிப் பேசியதை ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பீர்கள். இந்நிலையில் பேரன்பு குணப்படுத்துவதாக உள்ளது. இந்நிலையில் உங்களது குணப்படுத்தும் திறன் புதிதாக எதையும் செய்கிறது என்று சொல்வதற்கில்லை. இயல்புநிலையில் இருப்பதாகத்தான் இருக்கிறது. உங்கள் அருகில் வரும் எல்லோரும் ஞானத் தெளிவானவர்களாக இருந்தாலும் அல்லது அப்படிப்

பட்டவர்களாக இல்லாவிட்டாலும் உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையால் தீண்டப்பட்டு நீங்கள் வெளியிடும் அமைதியால் மாற்றம் அடைவார்கள். நீங்கள் முழுவதும் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் இருந்து, உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்கள் சுதாரிப்பற்ற மனநிலையில் இருந்தால் உங்களுக்கு அவர்களின் செயல்களுக்கு எதிர்விளைவு காட்டத் தோன்றாது. அதற்கு எந்தப் பொருளையும் கொடுக்க மாட்டீர்கள். உங்களது அமைதி என்பது அத்தனை பெரியதாய் ஆழமாய் இருப்பதினால் அமைதி இல்லாத எதுவும் அதில் கரைந்து போய்விடும். இவ்விளைவு எதிர்விளைவு என்ற சுழற்சியை உடைத்து விடுகிறது. விலங்குகள் மரங்கள் மற்றும் மலர்கள் உங்களின் அமைதியில் பலன் பெற்றுவிடும். நீங்கள் கடவுளின் இறை அமைதியில் இருப்பது மற்றவர்களுக்குப் பாடமாக அமையும். நீங்கள் இவ்வுலகின் வெளிச்சமாகிவிடுவீர்கள் மற்றும் சுத்தமான ஞானத் தெளிவு உங்களிடமிருந்து ஒளிருவதால் பிறரின் கஷ்டங்களைப் போக்குவீர்கள். நீங்கள் சுதாரிப்பற்ற தன்மையை உலகிலிருந்து போக்குகிறீர்கள்..

மனதை அடையாளம் கொள்வதிலிருந்து விலகுவது மற்றும் ஒருவரின் உள்ளே உள்ள சுதாரிப்பற்ற தன்மையைப் புரிந்து கொள்வது போன்றவற்றை நீங்கள் மேற்கொள்வது மூலம் அதைப் பிறருக்குச் சொல்லலாம். ஆனால் நீங்கள் சொல்வதைவிட செய்வதைவிட நீங்கள் எப்படிபட்டவராக இருக்கிறீர்கள் என்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும் மற்றும் அது இவ்வுலகை மாற்றக்கூடியது. மற்றும் இயல்பு நிலையை உணர்வது மூலம் காரணம் என்னும் நிலையில் நீங்கள் கஷ்டங்களைக் களைய உதவினாலும் ஆழ்ந்த அன்பு காரியம் என்னும் நிலையையும் தொட்டுவிடும். பசியுடன் இருப்பவர் உங்களிடம் உணவு கேட்கும் பொழுது உங்களிடம் இருப்பதில் கொஞ்சம் கொடுக்கிறீர்கள். அவ்வாறு கொடுக்கும் பொழுது அவருடன் சில வினாடிதான் தொடர்பு கொள்கிறீர்கள். ஆனால் முக்கியம் என்னவென்றால் இயல்பு நிலையைப் பகிர்ந்து கொள்கிறீர்கள். அவ்விடத்தில் நீங்கள் தரும் உணவு அடையாளம்தான். அங்கு ஆழமான குணப் படுத்துதல் தோன்றுகிறது. அந்த நொடி கொடுப்பவரும் இல்லை. வாங்கிக் கொள்பவரும் இல்லை.

முக்கியமாக பசிபட்டினி என்பது இருக்கக்கூடாது. பசி போன்ற கெடுதல்களையும் வன்முறைகளையும் அழிக்காமல் எவ்வாறு சிறப்பான உலகைப் படைக்க முடியும்?

எல்லாக் கெடுதல்களும் சுதாரிப்பின்மையால் விளையக் கூடியவை அவற்றின் காரணங்களைப் போக்காமல் அவற்றைப் போக்க முடியாது. உண்மையான மாற்றம் உள்ளேதான். உள்ளே மாற்றம் வராமல் வெளியில் மாற்றம் இல்லை.

நீங்கள் இந்த உலகின் கஷ்டங்களைப் போக்க வரவழைக்கப் பட்டவராக உணர்ந்தீர்கள் என்றால் அது மிகவும் உன்னதமானது. ஆனாலும் வெளிவட்டத்தில் மட்டும் கவனம் என்று இருக் காதீர்கள். ஏனென்றால் இது வேதனையையும் உளைச்சலையும் கொடுக்கும். ஏனென்றால் இந்த உலகின் கஷ்டம் என்பதன் ஆழம் அறுதியிடமுடியாத பள்ளம். உங்கள் பேரன்பு ஒரு பக்கத்தை மட்டும் பிடித்துக் கொள்வதாக இருக்க வேண்டாம். ஒருவரின் வலி அல்லது தேவைபற்றி இரக்கம் காட்டுவது என்பது எல்லாவற்றின் குணநலன்கள் மற்றும் எல்லாவலிகளும் கற்பனையானவை என்ற ஆழ்ந்த கண்ணோட்டத்தின் பாற்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். பிறகு உங்கள் அமைதி நீங்கள் செய்யும் செயல்களின் வழியே பரவட்டும். மற்றும் நீங்கள் காரணம் மற்றும் காரியம் என்ற நிலையில் கடமை ஆற்றுவீர்கள்.

இது சுதாரிப்பற்ற நிலையில் தங்களை அழித்துக் கொண்டு பிறருக்கு மிகுந்த கொடுமை அளிப்பதிலிருந்து உலகைக் காக்கும் போராட்டங்களில் நீங்கள் பங்கேற்பதையும் குறிக்கும். இருட்டை வெல்ல முடியாததுபோல் சுதாரிப்பற்ற தன்மைகளையும் வெல்ல முடியாது. அவ்வாறு வெல்ல முயன்றால் எதிரில் எதிர்ப்பு என்னும் மின்னல் வெகுவாக அடர்வாகிவிடும். அவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை நீங்கள் என்று அடையாளம் என்று கொண்டு ஒரு விரோதியைக் கொண்டுவந்துவிடுவீர்கள். அதன்மூலம் சுதாரிப்பற்ற தன்மையை அடைந்து விடுவீர்கள். கிடைக்கும் தகவல்களைக் குறுகிய கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள் இல்லா விட்டால் நேர்மறையான எதிர்ப்பையாவது கொடுங்கள். ஆனால் உங்களுக்குள் வெறுப்பு மற்றும் எதிர்மறை உணர்வையும்

கொள்ளாதீர்கள். இயேசுநாதர் சொன்ன உங்கள் விரோதிகளை நம்பு என்பது உள்ளபடி பார்க்கப்போனால் எதிரிகளைக் கொள்ளாதீர்கள் என்பதாகும்.

காரணங்களின் அடிப்படையில் உதவிக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்றால் மிக எளிதில் அதில் மூழ்கிவிடுவீர்கள். கவனமாகவும் மிகமிக இயல்புநிலையிலும் இருங்கள். நீங்கள் அடைந்த விலைமதிப்பில்லாத ஞானத்தெளிவை மற்றும் அமைதியைப் பகிர்ந்து கொள்வது உங்களின் மிக முக்கியமான பணியாக இருந்தால் சாதாரணமாக இருப்பதை முக்கியமாகக் கொள்ளுதல் தேவைப்படுகிறது.

அத்தியாயம் 10.

சரணடைதல்; என்பதன் பொருள்.

1. இப்பொழுதை ஒத்துக் கொள்ளுதல்.

சில சமயங்களில் சரணடைதல் என்பது பற்றிக் குறிப்பிட்டு இருக்கிறீர்கள். அது எனக்குப் பிடிப்ப தில்லை. அது என்னவோ தாழ்வாக இருக்கிறது. நாம் எல்லாவற்றையும் ஒத்துக் கொள்கிறோம். இதில் எதனையும் இருப்பதைவிட நன்றாக ஆக்கப் போவ தில்லை. நம்முடைய வாழ்க்கையிலும் மற்றும் அனைவர் வாழ்விலும் முன்னேற்றம் என்பது என்ன வென்றால் நிகழ்வில் அவற்றின் பரிமாணங்களைச் செய்ய முயன்று சிறப்பாகச் செய்வதாகும். இதைச் செய்ய வில்லை என்றால் இன்னும்கூட நாம் குகையில் வாழ்ந் திருப்போம். எப்படி சரணடைந்துவிட்டுச் சிறப்பாக எதையும் செய்ய முடியும்?

சிலருக்கு சரணடைதல் என்பது எதிர்மறை உணர்வாக அதாவது தோல்வி, பாதியில் விட்டுவிடுதல், சோம்பேறியாக இருப்பது, சவாலை ஏற்க மறுப்பது, போன்ற உணர்வாகக் கருதப்படுகிறது. உண்மையான சரணடைதல் என்பது முழுவதும் வித்தியாசமானது. அதாவது என்ன வாழ்க்கை சூழ்நிலையோ அதில் எனக்கு ஒன்றும் செய்ய இல்லை என்று முடிவெடுத்து எந்த முயற்சியும் எடுக்காமல் இருப்பது இல்லை.

சரணடைதல் என்பது ஆழ்ந்த அறிவு அதாவது வாழ்க்கையின் உயிர் ஓட்டத்தை எதிர்க்காமல் ஒத்துக் கொள்வது. வாழ்வின் உயிர் ஓட்டத்தை உணர இருக்கும் ஒரே இடம் இப்பொழுது. அதனால் இப்பொழுது என்னும் நிகழ்நொடிகளை அப்படியே எந்த

மாற்றமும் இல்லாமல் ஒத்துக் கொள்வது ஆகும். அதாவது நடப்பிற்கு உள்ளுக்குள் எதிர்ப்பு இல்லாமல் இருப்பது. எதிர்ப்பு என்பது நடந்தது சரியில்லை என்று மனதால் தீர்வு சொல்லும் உணர்வு பூர்வமான எதிர்மறை. வாழ்வில் எல்லாம் தலைகீழாக நடக்கும் பொழுது இது தோன்றுகிறது. அதாவது உங்கள் மனதின் எதிர்பார்ப்பிற்கும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கும் மத்தியில் உள்ள இடைவெளி. இது வலியான இடைவெளி. நீங்கள் வயதானவராக இருந்தால் இவ்வாறு நினைப்பதற்கு தலைகீழாக நடப்பது நிறையவே இருக்கும். அத்தருணங்களில்தான் வலியையும் துக்கத்தையும் போக்க சரணடைதலை உபயோகிக்க வேண்டும். நடப்பை ஒத்துக் கொள்ளும்போது மனதை அடையாளம் கொள்வதிலிருந்து உங்களை விடுவித்துவிடுகிறது. அதன்மூலம் உங்களை இயல்பு நிலையுடன் இணைத்து விடுகிறது. எதிர்ப்பைக் கொடுப்பதெல்லாம் மனதுதான்.

சரணடைதல் உள்ளே நிகழும் நிகழ்வு. அதற்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியதைச் செய்ய வேண்டியதில்லை என்றோ செய்யக் கூடாது என்றோ அர்த்தமில்லை. சரணடைதல் என்றால் ஒட்டு மொத்தமாக எல்லாவற்றிற்கும் சரணடைய வேண்டும் என்று பொருளல்ல. இப்பொழுது என்னும் சிறுபகுதியை மட்டும் ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓர் உதாரணத்திற்கு உங்களது மனதில் எங்காவது சிக்கியிருந்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் ''சரி. மனதில் சிக்கி யிருப்பதிலிருந்து விடைபெற்றுக் கொள்கிறேன்.'' என்று சொல்வதில்லை. எளிதில் விட்டுவிடுவதில்லை. நீங்கள் வேண்டாத பிடிக்காத சூழ்நிலையை ஒத்துக்கொள்ள வேண்டாம். மேலும் மனதில் சிக்கியிருப்பதை தவறில்லை என்று உங்களுள் ஏமாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம். இதிலிருந்து வெளிவர வேண்டும் என்றுதான் நினைக்கிறீர்கள். பிறகு உங்களது கவனிப்பை உடனடியாக இப்பொழுதிற்குள் சுருக்குங்கள். எந்தப் பெயரும் இடாதீர்கள். அப்படி என்றால் இப்பொழுதிற்கு எந்தத் தீர்வும் கொடுக்கவில்லை என்று பொருளாகிறது. அதனால் எந்த எதிர்ப்பும் இல்லை. உணர்வு பூர்வமான எதிர் மறையும் இல்லை. இந்த நொடியின் அசலான

தன்மையை அப்படியே ஒத்துக்கொள்கிறீர்கள். பிறகு நீங்கள் அச்சூழ்நிலையிலிருந்து வெளிவரத் தேவையானதை எல்லாம் செய்கிறீர்கள். அந்தச் செயல்களை எல்லாம் நேர்மறையானவை என்று கூறுகிறேன். இது எதிர்மறைச் செயல்களான கோபம், வருத்தம் சோர்வு என்பதைவிடப் பன்மடங்கு உயர்வானது. அந்த விளைவை அடையும் வரை தொடருங்கள்.

என் கருத்தை ஒரு உவமையால் விளக்குகிறேன். ஒரு கொடும் பனி சூழ்ந்த பாதையில் இரவில் நடந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஒரு பிரகாசமான டார்ச் விளக்கு வைத்திருக்கிறீர்கள். மேலும் அந்த பிரகாசமான டார்ச் விளக்கு பனிமூட்டத்தை ஊடுருவிச்செல்கிறது. சின்னதாக ஒரு குறுகிய வழி உங்கள் கண்முன் விரிகிறது அந்தப் பனிமூட்டம் உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை. அதில் கடந்த காலமும் வருங்காலமும் உள்ளது. அந்த விளக்கின் ஒளி உங்களது சுதாரிப்பு மிக்க இயற்கையான நிலை. அந்தக் குறுகிய பாதை 'இப்பொழுது' சரணடையாத் தன்மை உளவியலாக உங்களைக் கடினப் படுத்துகிறது.

ஓர் ஓடுபோல் உள்மனம் கடினமாக மனதை மூடி இருப்பதால் பிரிவினை ஏற்படுகிறது. உங்களைச் சுற்றி உள்ள மக்கள் உங்களைப் பயமுறுத்துவதாக உள்ளது. பிறரை வெல்ல வேண்டும், ஆளவேண்டும் என்று உள்மனம் சொல்வதால் ஒரு தீர்ப்பைப் பிறருக்கு வழங்கிப் பிறரைத் துன்புறுத்த வேண்டியுள்ளது. இந்த இயற்கைகூட உங்களுக்கு விரோதியாகிவிடுகிறது. உங்களது கண்டுணர்தல் மற்றும் புரிந்துணர்தல் பயத்தின் பாதிப்பால் உருவானதாகிவிடுகிறது. 'பரனோயா' என்ற மனவியாதியைப் பார்த்தோமானால் சாதாரணமாக சுதாரிப்பில்லாத சீர்குலை வினால் ஏற்பட்ட கேட்டைவிடச் சற்று தான் அதிகம் பாதிப்புள்ள தாக இருக்கிறது. உளவியலாக என்று மட்டுமில்லாமல் உடலையும் கடினமாக்கி விடுகிறது. மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது உடலே சுருங்குகிறது. உடலில் உயிர் ஓட்டம் தடைப்பட்டு ஆரோக்கிய மான நிலை தடுக்கப்படுகிறது. தினப்படி வாழ்வில் சரணடைதலைக் கொண்டு வந்தால் ஒழிய எதிர்ப்பு என்பது விலகாது. உடற்பயிற்சி மற்றும் சில வைத்திய முறைகள் உயிர் ஓட்டத்தைத் திரும்பப் பெற வைக்கலாம். ஆனால் இவை தற்காலிக நிவாரணம்தான்.

உங்களுள் ஒரு பகுதி இந்த வாழ்க்கை சூழ்நிலைகளிலெல்லாம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகாமல் இருக்கிறது. சரணடைதல் மூலம்தான் அதைப் பெற முடியும். இந்த உங்கள் வாழ்க்கை, நேரம் என்பதற்ற என்றும் நிலையானதில் இருக்கிறது. உங்கள் வாழ்க்கையைக் கண்டுபிடித்தல்தான் ''தேவைப்படும் ஒரே விஷயம் '' என்று இயேசுநாதர் கூறியுள்ளார்.

உங்களது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை திருப்தி இல்லாததாக, தாங்க முடியாததாக இருந்தால் அந்த சுழற்சி எதுவாகிலும் முதலில் சரணடைதல்தான் அந்த சுழற்சியை உடைக்க உதவும்.

சரணடைதல் காரியத்தில் இறங்கத் தோதானது. மாற்றத்தைக் கொண்டுவருவது. குறிக்கோளை அடைய உதவுவது. இந்தச் சரணடைதல் மிகவும் வித்தியாசமான சக்தி. அது உங்கள் செயலிப் நுழைகிறது. மேலும் உங்களது செயல் இயல்பு நிலையுடன் கலக்கும் பொழுது மிகவும் மகிழ்ச்சியைத் தந்து உங்களை இப்பொழுதில் மிக ஆழத்திற்குக் கொண்டு செல்கிறது. எதிர்காலத்தில் உங்களது ஞானத் தெளிவும் நீங்கள் செய்யும் செயல்களும் மிகவும் சிறப்பானதாக இருக்கும். அதன் முடிவுகள் தன்னால் சிறப்பாக இருக்கும் மற்றும் ஞானத்தெளிவின் திறத்தைப் பெற்றுவிடும். இந்த செயல்களைச் சரணடைந்த செயல்கள் எனலாம். ஆயிரம் வருடங்களாக வேலை என்று பெயரிட்டு அழைத்துவந்தோமே அந்தப் பெயரிட்டுக்கூட இதை அழைக்க முடியாது. பல மனிதர்கள் ஞானத் தெளிவு பெறும்பொழுது இதற்குப் புதிய பெயர்கூட கொடுக்கப்பட்டுவிடும்.

உங்களது ஞானத் தெளிவின் தன்மை இப்பொழுது எப்படி இருக்கிறதோ அதுதான் எப்படிப்பட்ட வருங்காலம் உங்களுக்கு அமையப் போகிறது என்பதை நிர்ணயிக்கிறது. அதனால் ஒரு நேரிடையான மாற்றத்தைக் கொண்டுவருவதற்கு சரணடைதல் தான் முக்கியம். மற்றபடி நீங்கள் செய்யும் செயல்கள் இரண்டாம் பட்சம் ஆனவை. சரணடைதல் இல்லாமல் எந்த ஒரு செயலும் சிறப்பான செயலாக இருந்துவிடாது.

நான் ஒரு திருப்தியில்லாத மற்றும் பொருத்தமில்லாத சூழ்நிலையில் இருக்கும்பொழுது அதனை அப்படியே

ஒத்துக் கொள்கிறேன். அத்தருணம் கஷ்டமோ சோகமோ இல்லை. அதற்கு மேலே வந்துவிட்டேன். ஆனபோதிலும் செயல் செய்ய சக்தி அல்லது ஆர்வம் எப்படி துன்பமான சூழ்நிலையிலிருந்து வரும் என்று புரியவில்லை.

சரணடைதலின்போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தெளிவாக உங்களுக்குத் தெரியும். அதன் பிரகாரம் செயலில் ஈடுபடுகிறீர்கள். ஒரு செயலை எடுத்துக் கொண்டு அதில் மூழ்குகிறீர்கள். அதன்பின் எல்லாமே நடைபெறுகிறது. மற்றும் திருப்தி இன்மை என்பது இல்லாமல் வாழ்க்கை விரிகிறது. அதனால்தான் இயேசுநாதர், ''இந்த லில்லி மலர்களைப் பாருங்கள். அவை எவ்வாறு வளர்கின்றன. அவை கஷ்டப்படுவது இல்லை....'' என்றார்.

உங்களது பொதுவான சூழ்நிலை திருப்தி இல்லாமல் சோகமாக இருந்தால் அதிலிருந்து விடுபட்டு அச்சூழ்நிலை என்னவோ அதில் சரணடைந்து விடுங்கள். அதுதான் பனியில் வழிகாட்டும் டார்ச் லைட். உங்களது ஞானத்தெளிவு வெளியில் உள்ள சூழ்நிலையால் கட்டுப்படுத்தப்படாது. நீங்கள் எதிர்விளைவின் காரணமாகச் செயல்படுவதில்லை.

அந்தச் சூழ்நிலையை உற்று நோக்குங்கள். ஏதாவது இந்த சூழ்நிலையை மாற்ற, முன்னேற்ற ஏதாகிலும் செய்யமுடியுமா அல்லது இதிலிருந்து விலகிக் கொள்ளட்டுமா? என்று உங்களையே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். ஏதாவது செய்ய இயலுமென்றால் செய்யுங்கள். 100 விஷயங்களில் கருத்தைச் செலுத்தாதீர்கள். எது இப்பொழுது செய்யமுடியுமோ அந்த ஒன்றில் கவனம் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எந்தத் திட்டமிடலும் செய்ய வேண்டாம் என்ற பொருளில்லை.

சொல்லப் போனால் திட்டமிடல் என்ற ஒன்று மட்டுமேகூட இப்பொழுது செய்யக்கூடியதாக இருக்கலாம். ஆனால் மனத்திரையில் வருங்காலத்தில் நடக்கலாம் என்று சினிமாக்களை உங்களுள் ஓடவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஏனென்றால் அதனால் இப்பொழுதை இழக்க நேரிடும். எந்த செயல் நீங்கள் செய்தாலும் இதற்குப் பலன் இருக்கும். பலன் கிடைக்கும் வரை

நடப்பை எதிர்க்கவே செய்யாதீர்கள். ஏதாவது செய்தே தீர வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்த சூழ்நிலையிலிருந்து பிரிந்து வரவே மாட்டீர்கள். சரணடைதலைத் தீவிரமாக்கும் விதமாக அந்த சூழ்நிலையைப் பயன் படுத்திக்கொள்ளுங்கள். மிக ஆழமாக இப்பொழுதில், மிக ஆழமாக இயல்பு நிலையில் இறங்குங்கள். அப்பொழுது அதிகம் உழைக்கக்கூட வேண்டியிராத வகையில் அதிசயமான மாற்றங்கள் எதிர்பாராத வகையில் வரும். அவை உதவியாகவும் ஒத்துழைப்பாகவும் இருக்கும். பயம், குற்ற உணர்ச்சிகள் போன்றவை தோன்றினாலும் அவை உங்களது ஞானத்தெளிவில் கரைந்துவிடும்.

இந்தச் சரணடைதலை ''நான் இனி கவலைப்படப் போவதில்லை.'' ''எனக்கு அக்கறையில்லை'' என்பனவற்றோடு குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள். இவற்றை நீங்கள் கவனமாகப் பார்த்தால் அவை எதிர்மறை உணர்வுகளாக அதாவது ஒளிந்திருக்கும் வெறுப்பாக இருக்குமே தவிர சரணடைதலாக இருக்காது. அதாவது முகமூடி அணிந்த எதிர்ப்பு. சரணடைதலின் கூடவே உங்கள் கவனத்தை உங்களுள் திருப்பி எதாவது எதிர்ப்பு இருக்கிறதா என்று சோதியுங்கள். இல்லாவிட்டால் எதிர்ப்பு ஒரு எண்ணமாக இருட்டில் அல்லது கவனிக்காது விட்ட உணர்வினுள் போய் ஒளிந்து கொண்டுவிடும்.



2.மனதின் சக்திக்களத்திலிருந்து ஆன்மீக சக்திக்களம்.

எதிர்ப்புகளை விட்டுவிடுங்கள் என்பது சொல்வதற்கு வேண்டுமானால் சுலபமாக இருக்கும். ஆனால் செய்வது கடினம். எப்படிப் போகவிடுவது என்பது இன்னும்கூட எனக்குத் தெரியவில்லை. சரணடைதல் மூலமாக என்று நீங்கள் கூறினால் ''எப்படி'' என்ற கேள்வி இருக்கத்தான் செய்கிறது.

எதிர்ப்பு இருப்பதை முதலில் ஒத்துக்கொள்ளுங்கள். அதிலிருந்து ஆரம்பியுங்கள். எதிர்ப்பு தோன்றும்போது அதில் இருங்கள்.

எவ்வாறு மனதில் அந்த எதிர்ப்பு உங்கள்மீது அடுத்தவர்மீது தோன்றுகிறது மற்றும் இச்சூழ்நிலையை மனது எவ்வாறு பெயரிடுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். உங்களது எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள். உங்கள் உணர்வில் உள்ள சக்தியைக் கவனியுங்கள். அந்த எதிர்ப்பில் கவனம் செலுத்துவது பயன் தராது. ஆனால் இப்பொழுதில் உங்கள் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தும்போது சுதாரிப்பற்ற எதிர்ப்பு சுதாரிப்பாக மாறுகிறது. அதனுடன் முடிவுக்கு வந்துவிடுகிறது. நீங்கள் சுதாரிப்புடன் இருந்துகொண்டு சோகமாகவும் இருக்கமுடியாது. மற்றும் எதிர்மறை உணர்வுடனும் இருக்க முடியாது. எதிர்மறையான உணர்வு சோகம் அல்லது கஷ்டம் எது இருந்தாலும் எதிர்ப்பு இருக்கிறது என்றுதான் பொருள். மற்றும் எதிர்ப்பு சுதாரிப்பு அற்றது.

என்னுடைய சோகமான உணர்வுகளை அறியத்தானே செய்கிறேன்?

நீங்கள் சோகத்தைத் தேர்வு செய்கிறீர்களா? இல்லாவிட்டால் எவ்வாறு அது தோன்றுகிறது, அது தோன்றுவதன் காரணம் என்ன? அதை யார் உயிருடன் இருக்க வைக்கிறார்கள். நீங்கள் உங்கள் சோகமான உணர்வுகளை உணர்வதாகச் சொல்கிறீர்கள். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால் அதை நீங்கள் என்று அடையாளம் கொள்கிறீர்கள். அதனால் உங்களின் பழகிப்போன நினைவுகளால் அதை உயிருடன் இருக்க விடுகிறீர்கள். இவை எல்லாமே சுதாரிப்பற்றவை. நீங்கள் சுதாரிப்புடன் இருந்தால் அதாவது முழுவதும் இப்பொழுதில் இருந்தால் எல்லா எதிர்மறைகளும் உடனேயே மறைந்துவிடும். அது உங்கள் இயற்கையான இயல்பு நிலையில் உயிர் வாழாது. நீங்கள் இயற்கையான இயல்புநிலையில் இல்லாவிட்டால்தான் உயிர்வாழும். உங்களது சோகத்தை வாழவைக்க அதற்கு நேரத்தைக் கொடுத்து வாழவைக்கிறீர்கள். அதில்தான் அது வாழ இயலும். அடர்வாக இப்பொழுதில் இருப்பதன் மூலம் நேரத்தை விட்டுவிடுங்கள். ஆனால் நீங்கள் உண்மையில் அது மறைய வேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்களா? அது இல்லாமல் உங்களால் இருக்கமுடியுமா?

சரணடைதலை மேற்கொள்ளாவிட்டால் ஆன்மீகம் என்பது படிப்பது, பேசுவது, ஆச்சரியங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வது, புத்தகம்

எழுதுவது, நம்புவது, நம்பாதது என்றாகிவிடும். நம்புவது நம்பாதது இரண்டிலும் ஒரு வித்தியாசமும் இல்லை. சரணடைதலை மேற்கொள்ளும்போது ஆன்மீகம் உங்கள் வாழ்வில் உண்மையான தாக ஆகிவிடுகிறது. அவ்வாறு நீங்கள் மேற்கொள்ளும்போது நீங்கள் வெளியிடும் சக்தியின் அலைவரிசை, அரசாங்க, சமூக பொருளாதார கட்டுமானங்களைப் போன்று, அன்றாடம் தொலைத்தொடர்பால், கல்வியால் பண்படுத்தப்பட்டிருக்கும் மனது வெளியிடும் சக்தியின் அலைவரிசையைவிட அதிகமானது. சரணடைதல் மூலம் ஆன்மீக சக்தி உலகினுள் வருகிறது. அது உங்களுக்குக் கஷ்டத்தைத் தருவதில்லை. மற்றவர்களுக்கும் மற்ற உயிர் உள்ளவைகளுக்கும் கஷ்டத்தைத் தருவதில்லை. மனதால் தோன்றும் சக்தி உலகைக் கெடுப்பதில்லை. உலகினுடைய எந்த எதிர் மறையையும் கொள்வதில்லை. மனதின் சக்தியால் வாழ்பவர்கள் உலகம் தழுவிய அளவில் உலகின் மக்கள்தொகையில் மிகுந்த அளவில் இருக்கின்றனர். அவர்கள் ஆன்மீக சக்திக்களத்தை உணர்வதில்லை. இது உண்மையின் வேறொரு பரிமாணம். போதுமான அளவில் மனிதர்கள் அப்பரிமாணத்தில் இறங்கும் போது ஒரு வித்தியாசமான உலகை உண்டாக்குகிறார்கள். அவ்வுலகம் எந்த எதிர்மறைகளும் அற்றது. இவ்வுலகம் காப்பாற்றப்பட வேண்டுமானால் அது அங்கு வாழும் மக்களின் சக்தியால்தான்.

இயேசுநாதர் இந்த சக்தியை தனது புகழ் வாய்ந்த மலை மேல் பிரசங்கத்தில் "நற்குணம் உடையவர்கள் காப்பாற்றப்பட்டவர்கள். அவர்கள் இந்த உலகைத் தங்கள் சொத்தாகக் கொண்டுள்ளனர்." என்றார். அமைதியான ஆனால் அடர்வான ஞானத் தெளிவு மனதின் சுதாரிப்பற்ற நிலையைப் போக்கிவிடுகிறது. அந்த சுதாரிப்பற்ற நிலை சில காலத்திற்கு உயிருடன் இருக்கும். ஆனால் அவை உங்கள் வாழ்க்கையை நடத்தாது. வெளிவட்டத்தில் எதிர்ப்பு தந்துகொண்டிருந்த சூழ்நிலைகள் மாற்றம் அடைந்து உங்களது சரணடைதலால் மறைந்துவிடும். சரணடைதல் மக்களையும் சூழ்நிலைகளையும் மாற்றுவதற்கு மிகுந்த திறனுடையது. சூழ்நிலைகள் உடனே மாறவில்லை என்றால் நீங்கள் இப்பொழுதைப் பயன்படுத்துவது மூலம் அச்சூழ்நிலைகளுக்கு

மேலே சென்றுவிடுகிறீர்கள். எப்படிப் பார்த்தாலும் நீங்கள் விடுதலையாகிவிடுகிறீர்கள்.



3.தனிப்பட்ட உறவுகளில் சரணடைதல்

உங்களைப் பயன்படுத்த நினைப்பவர்கள், என்னைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்பவர்கள், என்னைக் கட்டுப்படுத்துபவர்கள் ஆகியோரிடம் எல்லாம் சரணடைய வேண்டுமா?

அவர்கள் இயல்புநிலையுடன் இணையாதவர்கள். உங்களிடமிருந்து சக்தியையும் தகுதியையும் பெற நினைக்கிறார்கள். சுதாரிப்பு அற்றவர்கள்தான் பிறரைப் பயன்படுத்துவார்கள். தவறாகப் பயன்படுத்துவார்கள். அதே போல் ஒரு சுதாரிப்பற்றவரைத்தான் தவறாகப் பயன்படுத்த முடியும். தவறாக மாற்ற முடியும். நீங்கள் சுதாரிப்பு இல்லாதவருடன் எதிர்த்து சண்டை போட்டீர்கள் என்றால் நீங்களும் சுதாரிப்பு அற்றவர்களாகி விடுவீர்கள். சரணடைதல் என்பது சுதாரிப்பற்றவர்கள் உங்களைப் பயன்படுத்த அனுமதிப்பது என்று பொருள் அல்ல. நிச்சயமாக இல்லை. மனதில் எதிர்ப்பு என்பது இல்லாமல் ஒருவரிடமோ அல்லது ஒரு சூழ்நிலையையோ 'இல்லை' என்று தெளிவாகச் சொல்லிவிட்டு வெளியேற கண்டிப்பாக முடியும். நீங்கள் ஒரு நபருக்கோ அல்லது சூழ்நிலைக்கோ இல்லை என்று சொல்ல வேண்டியிருந்தால் அந்த இல்லை என்பதனை உங்கள் எதிர்விளைவாகக் கூறாமல் உங்களின் ஆழ்ந்த எது சரி எது தவறு என்று உணரும் ஆழ்ந்த அறிவால் கூறுங்கள். இல்லை என்று கூறுவது எதிர்மறையைக் காட்டிக்கொள்ளாத இல்லை என்று இருக்காமல் தெளிவான அதிக மதிப்புள்ள எந்த எதிர்மறையையும் எந்த வலியையும் வரவழைக்காத இல்லை என்று இருக்கட்டும்.

நான் என் வேலையில் திருப்தி இல்லாத சூழ்நிலையில் இருக்கிறேன். நான் சரணடைய முயன்றேன். ஆனால்

அது முடியவில்லை. எதிர்ப்புகள் என்னுள் ஏராளம் தோன்றுகின்றன.

உங்களால் சரணடைய முடியாவிட்டால் உடனே காரியத்தில் இறங்குங்கள். பேச வேண்டியிருந்தால் பேசி எதுவும் செய்ய வேண்டியிருந்தால் செய்து ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவாருங்கள். இல்லாவிட்டால் அதிலிருந்து வெளிவந்து விடுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைக்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களது அழகான ஒளிவிடும் இயல்பு நிலையை எதிர்மறைகளால் மாசுபடுத்தாதீர்கள். உங்களின் உள்ளே எங்குமே துன்பத்தை வைக்காதீர்கள்.

உங்களால் எந்த முடிவும் எடுக்க முடியாமல் ஒரு உதாரணத்திற்கு நீங்கள் சிறையில் இருந்தால் இரண்டே இரண்டு வழிகள்தான் இருக்கின்றன. ஒன்று எதிர்ப்பு, மற்றது சரணடைதல். உங்களை இணைத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது வெளி நடப்புகளிலிருந்து விடுபட்ட உள்மனச் சுதந்திரம். கஷ்டம் அல்லது உள் அமைதி.

எதிர்ப்பு இல்லாமல் இருப்பதை வெளிவட்ட தொடர்புகளிலும் கொண்டு வரவேண்டுமா? அதாவது வன்முறை போன்றவற்றிற்குமா அல்லது உள்வட்டத்தில் மட்டுமா?

உங்களுள் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். அது மிகவும் முக்கியமானது. அதுவே வெளிவாழ்விலும் உறவுகளிலும் மாற்றத்தைக் கொண்டுவரும்.

சரணடைதல் மூலம் உங்கள் உறவுகளில் பெரிய மாற்றம் ஏற்படும். எதையும் அப்படியே ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் எவரையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள இயலாது. நீங்கள் எடை போடுவீர்கள். குற்றம் குறை கண்டு பிடிப்பீர்கள். ஒரு பெயரிடுவீர்கள் வெறுப்பீர்கள் அல்லது பிறரை மாற்ற முயலுவீர்கள். அதற்கு மேலாக நீங்கள் இப்பொழுதை எதையும் அடையும் வழியாகக் கொண்டுவிட்டீர்கள் என்றால் எல்லோரையும் அடையும் வழியில் இருப்பீர்கள். ஒரு நபர்-- மனிதன்-- என்பது இரண்டாம்பட்சம் தான். அந்த உறவில் உங்களுக்கு என்ன தேவை என்பதுதான் முக்கியம். அத்தேவை பணமோ, அதிகாரமோ. சமூக

அந்துஸ்தோ உடல்ரீதியான இன்பங்களோ அல்லது உள்மனத் திருப்தியோ எதுவாகவோ இருக்கலாம்.

எவ்வாறு உறவில் சரணடைதல் வேலை செய்கிறது என்று சொல்கிறேன். ஒரு சண்டை சச்சரவு என்ற சூழ்நிலை உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரிடமோ அல்லது நெருங்கிய உறவினரிடமோ ஏற்படும் பொழுது உங்கள் நிலை தகர்க்கப்படும்பொழுது எவ்வளவு தற்காத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள் அல்லது பிறரைத் தாக்கும் பொழுது உங்களது விறு விறுப்பைக் கவனியுங்கள்.

உங்கள் கருத்துகளுக்கும் உங்கள் கொள்கைகளுக்கும் உங்களிடம் உள்ள பிடிமானத்தைக் கவனியுங்கள். உங்களிடம் நீங்கள் சரி, மற்றும் மற்றவர் தவறு என்று வலியுறுத்துவதில் உள்ள சக்தியைக் கவனியுங்கள். இதெல்லாம்தான் உள்மனத்தின் சக்திகள். இதை முழுவதும் உணர்வது மூலமும் இதை ஒத்துக் கொள்வது மூலமும் அவற்றைச் சுதாரிப்பான நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறீர்கள். ஒருநாள்வாதாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது நடுவில் உங்கள் எதிர்வினைவை விட்டுவிட்டால் என்ன நடக்கிறது என்று பார்க்க ஒரு வசதி இருப்பதை உணர்கிறீர்கள். நீங்கள் சரணடைகிறீர்கள். ''சரி. நீ சொல்வதுசரி. '' என்று சொல்லிவிட்டு ''நான் இந்த சிறுபிள்ளைத்தனமான சுதாரிப்பற்ற தன்மை என்னிடம் இல்லை.'' என்று சொல்வதுபோல் நீங்கள் பார்ப்பதைச் சொல்லவில்லை. அவ்வாறு செய்வது எதிர்ப்பை வேறொரு இடத்திற்கு மாற்றுவது ஆகும். மற்றும் உள்மனம்தான் உயர்வை நிரூபித்துக்கொண்டு, அதன் வீரியத்துடன்தான் இருக்கிறது என்றாகும். நான் உங்களுள் ''நான் உயர்வு'' என்று போராடும் மனதின் உணர்ச்சிக்களத்தை முழுவதும் விட்டுவிடுவது பற்றிப் பேசுகிறேன்.

உள்மனம் மிகவும் தந்திரமானது. அதனால் நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். மிகவும் சுயநினைவில் இருக்க வேண்டும். இதைவிட நீங்கள் உள்மனத்தை அடையாளம் கொள்ளாமல் இருக்கிறீர்களா மற்றும் மனது சுதந்திரமாக இருக்கிறதா என்பதைத் தயவு தாட்சண்யம் இல்லாமல் பார்த்துக்

கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் மிகவும் தெளிவாக ஆழமான அமைதியில், சுலபமாக இருந்தால் சந்தேகமே இல்லாமல் சரணடைதலில் இருக்கிறீர்கள் என்று சொல்லலாம். நீங்கள் எதிர்ப்பு மூலம் உள்மனச் சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளாமல் இருக்கும் பொழுது அடுத்தவரைக் கவனியுங்கள். மனதை நான் என்று கொள்வது இல்லாதபோது உண்மையான பேச்சுவார்த்தையைத் தொடங்க முடியும்.

எதிர்ப்பு இல்லாமல் இருப்பது வன்முறை போன்றவற்றில் எவ்வாறு முடியும்?.

எதிர்ப்பு இல்லாமல் என்பது எப்பொழுதும் ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பது என்று ஆகாது. அதற்கு அர்த்தம் என்ன வென்றால் எந்த செயலும் எதிர்விளைவைக் கொண்டுவரும் தன்மையது இல்லை என்பதுதான். கிழக்கில் தற்காப்புக் கலையில் அறிவார்த்தமான மற்றும் ஆழமான பழக்கம்: எதிரியின் வேகத்தைத் தடுக்காதே வெற்றியடையப் பார்.

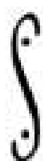
எதுவும் செய்யாமல் ஆழமாக இயல்பு நிலையில் இருப்பது மிகவும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய குணப்படுத்தக்கூடிய ஆன்மீகப் பழக்கம். தாவோயிசத்தில் வூ வீ என்றொரு சொல் உள்ளது. அதன் பொருள் செயல்பாடு இல்லாத செயல் அல்லது ஏதும் செய்யாது உட்கார்ந்து இருத்தல் என்று பொருள்படும். பழங்காலத்தில் சீனாவில் மிகுந்த மதிப்பான சாதனையாகக் கருதப்பட்டது.

இது பொதுவாக ஒன்றும் செய்யாமல் உட்கார்ந்து இருத்தல் என்று பொதுவாக நாம் சொல்வதினின்றும் வேறுபட்டது. சுதாரிப்பற்றது என்று கூறிவிடமுடியாது. உண்மையில் 'ஒன்றும் செய்வதில்லை.'' என்பது உள்ளே எதிர்ப்பில்லாத ஆனால் மிகுந்த கவனத்துடன் இருப்பது. ஆனால் ஏதாவது செய்ய வேண்டியிருந் தால் பழக்கப்பட்டுப்போன மனத்தால் செய்ய மாட்டீர்கள். ஆனால் நீங்கள் மிகுந்த சுதாரிப்பான ஞானத்தெளிவுடன் செய்வீர்கள். அத்தருணத்தில் உங்களது மனம் எந்தக் கட்டுமானம் இல்லாமல் அதாவது வன்முறை என்ற கட்டுமானம் இல்லாமல்

இருக்கும். அதனால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்று யாரால் சொல்ல இயலும்?

உள்மனம் நினைக்கிறது நீங்கள் காட்டும் எதிர்ப்பில்தான் உங்களது பலம் இருக்கிறது என்று. ஆனால் உண்மையில் எதிர்ப்பு உங்களை இயல்பு நிலையிலிருந்து அதாவது உண்மையில் சக்தி எங்கு கிடைக்குமோ அங்கிருந்து உங்களைத் தண்டித்துவிடுகிறது. எதிர்ப்பு என்பது பலவீனம். ஆனால் பலம் என்ற போர்வையில் வருகிறது. உங்களது இயல்பு நிலையை அதாவது புனிதமும் சக்தியும் கொண்ட நிலையை உள்மனம் பலவீனம் என்று சொல்கிறது. அது எதைப் பலம் என்று நினைக்கிறது என்றால் பலவீனத்தை. அதனால் சர்வ காலமும் உள்மனம் எதிர்ப்பிலேயே இருக்கிறது. மற்றும் போலியாக நாடகமாடி உங்களது உண்மையான பலத்தை பலவீனம் என்று கொள்ள வைக்கிறது.

சரணடைதல் ஏற்படாத வரையில் மனிதர்களின் பெரும் பான்மையான பேச்சு வார்த்தைகள், ஒரு பாத்திரமாக மாறியவர்களின் சுதாரிப்பற்ற பேச்சுவார்த்தையாக இருக்கிறது. சரணடைதலில் உங்களது உள்மனப் பாதுகாவலோ தவறான முகமூடிகளோ தேவையில்லை. நீங்கள் மிகவும் சாதாரணமான வராகவும் உண்மையானவராகவும் ஆகிவிடுகிறீர்கள். 'இது அபாயகரமானது.'' என்று உள்மனம் சொல்கிறது. ''நீ கோழையாகி விடுவாய். கொடுமைப்படுத்தப்பட்டு விடுவாய்'' என்றும் சொல்லும். ஆனால் நீங்கள் மென்மையாவதன் மூலம் எதிர்ப்பைப் போகவிடுவதால் நீங்கள் உங்களது உண்மையான பலத்தை அடைகிறீர்கள் என்பது உள்மனத்திற்குத் தெரியாது.



4 . நோயை ஞான உதயத்திற்காகப் பயன்படுத்துதல்.

யாராவது மிகவும் உடல்நலமின்றி இருந்து தங்கள் நிலையை முழுவதும் ஒத்துக் கொண்டு தங்களது நோயில் முழுவதும் சரணடைந்து இருந்தால் தாங்கள் நலம் பெற வேண்டும் என்ற உத்வேகத்தை இழந்தவர்களாக மாட்டார்களா?

சரணடைதல் என்பது நடப்பை உள்ளே அப்படியே ஒத்துக் கொள்வது. நாம் பேசிக் கொண்டிருப்பது இந்த நொடியில் உங்கள் வாழ்க்கையே தவிர உங்கள் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை அல்ல. இதைப்பற்றி ஏற்கெனவே பேசி இருக்கிறோம்.

நோயைப் பொறுத்தவரை நோய் என்பது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலை. அதனால் அதற்கு ஒரு கடந்த காலமும் வருங்காலமும் இருக்கிறது. உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையை இப்பொழுதில் கொண்டுவராத பட்சத்தில் கடந்தகாலமும் வருங்காலமும் முதலும் முடிவும் வேறான தொடராகப் போய்க் கொண்டிருக்கும். வாழ்வின் பற்பல சூழ்நிலைகளில் மிகவும் ஆழமாய் மிகவும் முக்கியமானதாக இருப்பது இயல்புநிலையில் நேரம் என்பதனைக் கடந்த இப்பொழுதில் இருப்பது.

இப்பொழுதில் எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. அதனால் நோயும் இல்லை. உங்களது நிலைக்கு யாராவது கொடுத்த பெயரினால், அந்நிலைக்கு ஒரு திறன் கிடைக்கப் பெற்று அது நீடிக்கப்பட்டு அது ஒரு தற்காலிக உண்மையாகிவிடுகிறது. அதற்கு ஒரு முக்கியத்துவம் மற்றும் அது தொடர்வதாக நேரமும் கொடுக்கப்பட்டு விடுகிறது. இந்த நொடியில் கவனம் செலுத்தி அதற்குப் பெயரிடுவதை நிறுத்திவிட்டால் வலி, களைப்பு, அசௌகரியம், முடியாதது என்பனவற்றுள் மாற்றம் ஏற்படும். இதற்குத்தான் சரணடைதல் வேண்டும். உங்களது கஷ்டங்களை உங்களை இப்பொழுதிற்குள், உங்களை இயற்கையான இயல்புநிலைக்கு வர அனுமதியுங்கள். இதை ஞானஉதயத்திற்குப் பயன்படுத்துங்கள்.

சரணடைதல் எதையும் நேரடியாக மாற்றுவதில்லை. உங்களை மாற்றுகிறது நீங்கள் மாறியவுடன் மொத்த உலகமே மாறி விடுகிறது. ஏனென்றால் உலகமே நமது பிரதிபலிப்புதான். இதைப்பற்றி முன்பு பேசி இருக்கிறோம்.

நீங்கள் கண்ணாடியில் பார்க்கிறீர்கள். அப்பொழுது அந்தப் பிம்பத்தில் ஏதோ ஒன்று உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று கண்ணாடியைத் தாக்கினீர்கள் என்றால் நீங்கள் பைத்தியமாகத் தான் இருக்க வேண்டும். ஒத்துக் கொள்ளாத நிலையில் இருந்தால் மேற் சொன்ன நிலையில்தான் இருக்கிறீர்கள். உள்ளபடி பார்க்கப் போனால் நீங்கள் அந்த பிம்பத்தைத் தாக்கினால் அது உங்களைத் தாக்கும். நீங்கள் அந்த பிம்பத்தை எப்படி இருந்த போதிலும்

ஒத்துக்கொண்டு நட்பானால் அது ஒன்றும் உங்களுடன் நட்பாகிவிடாது. இப்படித்தான் நீங்கள் உலகை மாற்றுகிறீர்கள்.

நோய் என்பது பிரச்சினை இல்லை. உள்மனம் உங்களை ஆளும் வரையில் நீங்கள்தான் பிரச்சனை. நீங்கள் உடல்நலம் குன்றி அல்லது உறுப்பு நலன் இழந்திருந்தால் ஏதோ ஒரு வகையில் தோற்றதாகவோ குற்ற உணர்வாகவோ நினைக்காதீர்கள். வாழ்க்கை சந்தோஷம் இல்லாமல் போய்விட்டதாகக் குறைப் படாதீர்கள். இவை எல்லாம் எதிர்ப்புகள். மிகவும் மோசமாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அதை ஞானஉதயத்திற்குப் பயன் படுத்துங்கள்.

எந்தக் கெடுதல் நடந்தாலும் அதைஞான உதயத்திற்குப் பயன் படுத்துங்கள். நோயிலிருந்து நேரத்தை எடுத்துவிடுங்கள். அதற்கு எந்த வருங்காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் கொடுக்காதீர்கள். அது உங்களை ஆழமான இப்பொழுது என்னும் நிகழ்நொடியின் விழிப்புணர்ச்சிக்கு எடுத்துச் செல்லட்டும். அதன்பிறகு என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்.

பித்தளையைத் தங்கமாக்கிவிடுகிறேன் என்பார்களே அந்த மாதிரி மாறிவிடுங்கள். துன்பத்தினை ஞானத்தெளிவாகவும் விபத்தினை ஞான உதயமாகவும் மாற்றிவிடுங்கள். நீங்கள் மிகவும் உடல் நலமிழந்து நான் சொல்வதில் கோபம் அடைகிறீர்களா? அதிலிருந்து அந்த நோயே நீங்கள் என்பதில் ஒரு பகுதியாகிவிட்டது என்றுணர முடிகிறது. நோய் ஒரு பகுதியானது மட்டுமல்ல அந்த நோயிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதும் ஒரு பகுதியாகிவிட்டது. ''நோயால் முடியவில்லை'' என்றுள்ள நிலை என்பதற்கும் நீங்கள் யார் என்பதற்கும் சம்பந்தமே இல்லை.



5. பேரிடர் ஏற்படும்பொழுது

பெரும்பான்மையான மக்களுக்கு இந்த ஞானத் தெளிவற்ற நிலையிலிருந்து, தத்தம்; உள்மனம் என்னும் ஓட்டை உடைத்துக் கொண்டு ஞான உதயம்பெறத்

தங்களைப் புரட்டிப் போடும் வாய்ப்புகள் கிடைப்பது அரிது. இந்தப் புரட்டிப்போடும் வாய்ப்புகள் ஏதோ ஒரு ஆபத்து, வெள்ளம் பெரியஇழப்பு. கஷ்டம் போன்ற வற்றால் உலகமே சிதறித் தலைகீழாய்ப் போகும்போது வருகிறது. சாவை நேருக்கு நேர் சந்திக்கும் சூழ்நிலை நேரிடையாகவோ உளவியலாகவோ இத்தருணத்தில் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இந்த உலகை இதுவென நிர்ணயித் திருந்த உள்மனம் சிதறுகிறது. இந்தப் பழைய உலகின் சாம்பலில் இருந்து புது உலகம் பிறக்கிறது.

பேரிடர் ஏற்படும்பொழுது எல்லாம் இப்படித்தான் நடக்கும் என்று அறுதியிட்டுச் சொல்லிவிட முடியாது. ஆனால் அப்படி ஆவதற்கான வாய்ப்பு இருக்கிறது. நடந்தவற்றிற்கான எதிர்ப்பு சிலரிடம் மிகவும் ஆழத்தில் போய் அவர்களை நரகத்தில் தள்ளுவதும் உண்டு. சிலரிடம் சரணடைதல் பாதியாகிவிடும். அது கூட அவர்கள் கண்டிராதவகையில் ஓர் ஆழத்தையும் அமைதியையும் தரும். உள்மனதின் ஓடு ஓரளவிற்கு உடைந்து அது வழியாக மனதைக் கடந்த அமைதி ஒளிரும்.

இந்தமாதிரியான பேரிடர் நிறைந்த சூழ்நிலைகள், அதிசயங்கள் பலவற்றைக் கொடுத்து இருக்கின்றன. சில தூக்குத்தண்டனை பெறக்காத்திருக்கும் கொலையாளிகள் சாவதற்கு முன் உள்மனமற்ற நிலை அடைந்து தங்களுள் ஆழ்ந்த அமைதியும் மகிழ்வும் பெற்றிருக்கின்றனர். அவர்களால் எங்கும் ஓட முடியாமல், தப்பிக்க வழி இல்லாமல் தங்களுக்குள் சோகம் அதிகமாகி அச்சூழ்நிலையினுள் எதிர்ப்பு அதிகமாகிவிடுகிறது. அதனால் அவர்கள் ஒத்துக்கொள்ள முடியாததை ஒத்துக் கொள்ளும் சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு விடுகின்றனர். இந்நிலையில் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் அருள் பழையதிலிருந்து முழுவதும் விடுவிக்கப்பட்டுவிடுகிறார்கள். உண்மையில் இது உங்களைப் புரட்டிப் போடும் பேரிடரால் வரும் கருணையின் பாற்படாது என்றாலும் இது முழுவதும் சரணடைதல் ஆகும்.

அதனால் எங்கு பேரிடர் தோன்றினாலும், எதுமோசமாக நடந்தாலும், நோய், வீட்டை இழப்பது, நெருக்கமான உறவினர்களின் இழப்பு, துயரம் அல்லது உங்களது இறப்பு அருகில் என்று எது நடந்தாலும் நீங்கள் அளப்பரிய ஒன்றினுக்கு அதாவது

வலி கஷ்டம் என்ற பித்தளைகளைத் தங்கமாக்குவதற்கு ஒரு அடி முன்னால் இருக்கிறீர்கள். அந்த அடுத்த ஒரு அடிதான் சரணடைதல்.

நான் அந்த மாதிரி நேரங்களில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகி விடுகிறீர்கள் என்று சொல்லவில்லை. நீங்கள் சந்தோஷமடைய மாட்டீர்கள். பயமும் வலியும் அமைதியாகிவிடுகிறது. அதாவது அளப்பரியதிடமிருந்து வந்த அமைதியாகிவிடுகிறது .இது இறை அமைதி. எல்லாப் புரிந்து கொள்ளுதலுக்கும் அப்பாற்பட்ட இந்த அமைதியைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும்பொழுது மகிழ்ச்சி என்பது சாதாரணம். இந்த அமைதியை மனத்தால் கொள்ளுதலைவிட்டு அழிவொன்றில்லாத உங்களை உணர்ந்து கொள்கிறீர்கள். இது நம்பிக்கை இல்லை. இது உண்மை. இதற்கு எந்த நிரூபணமும் தேவையில்லை.



6.துன்பத்தை அமைதியாக்குவது

ஒரு கிரேக்க தத்துவஞானி தனது மகன் இறந்ததைக் கேள்விப்பட்ட பொழுது அவன் நிரந்தரம் இல்லை என்று எனக்குத் தெரியும்'' என்றாராம். இது சரணடைதலா? அப்படி என்றால் அது எனக்கு வேண்டாம். சில சமயங்களில் சரணடைதல் மனிதத் தன்மை அற்றதாக மற்றும் இயல்பானதன்மை இல்லாததாக இருக்கிறது.

உங்கள் உணர்ச்சிகளிலிருந்து உங்களைத் துண்டித்துக் கொள்வது சரணடைதலாகாது. அந்த வார்த்தைகளை அவர் சொன்னபோது நமக்கு அவர் மனதுக்குள் என்ன நினைத்துக்கொண்டார் என்று தெரியாது. சில தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளில் உங்களால் இப்பொழுதில் இருக்க முடியாது போகலாம். ஆனால் அடுத்த வாய்ப்பாக சரணடைதலைக் கொண்டுவிடலாம்.

உங்களது முதல்வாய்ப்பு ஒவ்வொரு நொடியும் அந்நொடியின் உண்மையில் சரணடைவதுதான். நடப்பு மாற்ற முடியாததுதான். ஏனென்றால் அது ஏற்கனவே இருக்கிறது. நீங்கள் நடப்புக்கு ஆம்

சொல்லிவிடுங்கள். அதேபோன்று நடக்காமல் போனதற்கும் ஆம் சொல்லிவிடுங்கள்.. அதன் பிறகு என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளும்போது எந்த எதிர்மறைகளையும் கொண்டுவருவதில்லை. அதனால் துன்பம் இல்லை. கஷ்டம் இல்லை. நீங்கள் எதிர்ப்பு இல்லாத சூழ்நிலையில் ஒரு எதார்த்தம், ஓர் இனிமை எனக் கஷ்டம் இல்லாமல் வாழ்கிறீர்கள்.

இவ்வாறு செய்ய முடியாதபோது அந்த வாய்ப்பைத் தவறவிட்டுவிடுகிறீர்கள்.

ஏனென்றால் ஒன்று நீங்கள் பழக்கப்பட்டுப்போன அந்த வழக்கமான சுவடுகள் எழுவதைத் தவிர்க்கும் அளவிற்கு போதுமான சுதாரிப்பை நீங்கள் உண்டு பண்ணிக் கொள்ள வில்லை. அல்லது அந்த நிலை உங்களால் ஒத்துக் கொள்ள முடியாத அளவிற்கு தாக்கத்துடன் இருப்பதால் நீங்கள் வலியையும் கஷ்டத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள். அந்தச் சூழ்நிலைதான் உங்களுக்கு வலியைத் தருவதுபோல் உள்ளது. ஆனால் உண்மை அதுவல்ல நீங்கள் எதிர்ப்பதுதான்; வலியைத் தருகிறது.

உங்களது வாய்ப்பு இப்பொழுது. சரணடைதலுக்கு வெளியில் ஒத்துக் கொள்ள முடியாவிட்டால் உள்ளே ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். வெளியே உள்ள சூழ்நிலையை ஒத்துக்கொள்ள முடியாது போனால் உள்ளே என்ன உள்ளதோ அதை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்கு என்ன பொருள் என்றால் உள்ளே வலியை எதிர்க்காதீர்கள். அப்படியே இருந்துவிட்டுப் போக அனுமதியுங்கள். சோகம், ஏமாற்றம், தனிமை, பயம் அல்லது வேறெந்த உருவில் வலி இருந்தாலும் அதற்குச் சரணடைந்துவிடுங்கள். அதற்கு எந்தப் பெயரையும் இடாமல் பாருங்கள், அதை மேற்கொள்ளுங்கள். ஆழமான வலி ஆழமான அமைதியாகிவிடும். நீங்கள் நிலமையில் உயர்ந்து மீட்கப்பட்டுவிட்டீர்கள்.

எவ்வாறு கஷ்டத்தில் ஒருவர் சரணடைய முடியும் என்று தெரியவில்லை. நீங்கள் சொல்லி இருக்கிறீர்கள் கஷ்டம் என்பது சரணடையாதது என்று. எவ்வாறு சரணடையாததில் சரணடைய முடியும்.

சரணடைதலை ஒரு நிமிடம் மறந்துவிடுங்கள். எப்படிப் பார்த்தாலும் உங்கள் வலி அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் சரணடைதல் பொருளற்றதாக இருக்கும். உங்களது வலி அதிகமாக இருக்கும் பொழுது உங்களுக்கு அதிலிருந்து தப்பிக்கத்தான் அதிகம் தோன்றும். நீங்கள் என்ன உணருகிறீர்கள் என்று உணர மாட்டீர்கள். அது தானே சரி? ஆனாலும் தப்பிக்க எந்த வழியும் இல்லை. ஆனாலும் தப்பிக்க எற்கனவே தெரிந்த வழிகளான வேலை, பானம், மருந்து. கோபம், எதிர்பார்ப்பு என நிறைய உள்ளன. அவை உங்கள் வலியிலிருந்து உங்களுக்கு விடுதலை தரமாட்டா. சுதாரிப்பற்ற நிலையில் உணர்வுபூர்வமான வலியைக் கொண்டீர்களானால் நீங்கள் செய்வது நீங்கள் நினைப்பது மற்றும் உங்கள் உறவு மாசுபடும். நீங்கள் வெளியிட்டீர்கள் என்றால் வெளியிடும் பொழுது நீங்கள் வெளியிட்ட சக்தியை பிறர் தங்களை அறியாமல் பொறுக்கிக் கொண்டு செல்வார்கள். அவர்களும் சுதாரிப்பற்று இருந்தால் அவர்கள் உங்களை வேறுவழியில் தாக்க வருவார்கள்அல்லது துன்புறுத்துவார்கள். அவர்கள் உங்கள் வலியை உங்கள் மீது ஏற்றுவதால் நீங்களும் அவர்களைத் துன்புறுத்துவீர்கள். நீங்கள் உள்ளே உள்ள நிலை என்னவோ அதைத்தான் வரவழைப் பீர்கள்.

வழியே இல்லை என்றாலும் வழிபிறக்கும். அதனால் வலியிலிருந்து ஓடாதீர்கள். அதை நேருக்கு நேர் சந்தியுங்கள். உணருங்கள். ஆனால் அதைப்பற்றி நினைக்காதீர்கள். தேவைப் பட்டால் சொல்லுங்கள். அதைச்சுற்றி கதை எழுப்பாதீர்கள். உங்களது கவனம் அத்தனையும் அந்த சூழ்நிலையிலோ அல்லது அந்த சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தியவரிடமோ இல்லாமல் உங்களைக் கவனியுங்கள். அந்த வலியை உபயோகப்படுத்தி உங்களது மனது உங்களைப் பலியானவராக ஆக்க விடாதீர்கள்.

உங்களுக்காக வருந்துவது, உங்கள் கதையைப் பிறரிடம் கூறுவது, உங்களைக் கஷ்டத்தில்தான் ஆழ்த்தும் அந்த உணர்விலிருந்து வெளிவர முடியாவிட்டால் வேறுவழி என்பது அதனுள் நுழைவதுதான். இல்லாவிட்டால் எந்த மாற்றமும் இருக்காது. அதனால் என்ன உணர்கிறீர்களோ அந்த உணர்விற்குள் உங்கள் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்துங்கள். மற்றும் அதற்குப் பெயர் ஏதும்

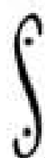
சூட்டாதீர்கள். நீங்கள் உணர்வினுள் நுழையும் பொழுது மிகவும் கவனமாக இருங்கள். இது கருமையான பயங்கரமான இடமாகத் தோன்றும். அதிலிருந்து விலக நினைக்கும் பொழுது அதைக் கவனியுங்கள். அதன்படி நடக்கத் தொடங்காதீர்கள் உங்களது கவனத்தை வலியில் கொள்ளுங்கள். அந்த வலி சோகம் பயம், தனிமை என எதுவாகிலும் அதை உணர்ந்து கொண்டிருங்கள். விழிப்புடன் இருங்கள். இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருங்கள். உங்களின் ஒவ்வொரு செல்லும் இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருக்கட்டும். அவ்வாறு செய்யும்போது அந்த இருளுக்கு வெளிச்சத்தைக் கொண்டுவருகிறீர்கள். இது உங்கள் ஞானத்தெளிவின் சுவாலை.

இந்த நிலையில் நீங்கள் சரணடைதல் பற்றி யோசிக்க வேண்டாம். அது ஏற்கனவே ஏற்பட்டுவிட்டது. எப்படி? முழுக்கவனம் என்பது முழுவதாக ஒத்துக் கொள்வது. அதுதான் சரணடைதல். முழுக்கவனத்துடன் இருக்கும் பொழுது நீங்கள் இப்பொழுதின் சக்தியை முழுவதும் பயன்படுத்துகிறீர்கள். இது உங்களின் இயற்கையான இயல்புநிலையின் சக்தி. அதில் எந்த எதிர்ப்புகளும் வாராது. இயற்கையான இயல்புநிலை நேரத்தை விலக்கிவிடுகிறது. நேரம் என்பது இல்லாதபோது கஷ்டமோ எதிர்மறைகளோ இருப்பதில்லை.

கஷ்டத்தை ஒத்துக்கொள்வது இறப்பிற்குள்ளே இறங்குவது. மிகுந்த வலியைக்கூட எதிர்நோக்கி அதனை இருக்கவிட்டு அதனுள் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துவது என்பது இறப்பினுள் சுதாரிப்புடன் நுழைவது. இந்த இறப்பில் இறங்கும் பொழுது இறப்பு என்பதே இல்லை என்று புரியவரும். அதன்பின் பயப்படத் தேவையில்லை. உள்மனம்தான் இறக்கிறது. ஒரு சூரிய ஒளியின் கற்றையை கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். அது சூரியனின் பிரிக்க முடியாத பகுதி. அது தானே நிலைப்பதற்காக போராடுவது போன்ற நம்பிக்கையில் சூரியன் என்றல்லாது தனக்கென ஒரு உருவைக் கொள்கிறது. இந்த கற்பனையின் முடிவு சுதந்திரம் அல்லவா?

சுலபமான இறப்பு உங்களுக்கு வேண்டுமா? வலியில்லாமல் துயரம் இல்லாமல் சாகவேண்டுமா? அப்படி என்றால் கடந்த

காலத்தின் ஒவ்வொரு நொடியைப் பொறுத்தவரை இறந்து விடுங்கள். அதன்பின் உங்களது இயற்கையான இயல்புநிலையின் பிரகாசம் ''நீங்கள்'' என்று நினைப்பதன் ஊடே ஒளிரட்டும்.



7.சிலுவையின் பாதை

பலர் தாங்கள் மிகுந்த கஷ்டப்பட்ட நேரத்தில்தான் கடவுளை உணர்ந்ததாகச் சொல்கின்றனர். கிறிஸ்துவர்கள் சிலுவையின் பாதை என்று இதைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

அதைத்தான் சொல்கிறேன்.

உள்ளபடி சொல்லப் போனால் அவர்கள் தங்கள் கஷ்டங்கள் மூலம் கடவுளைப் பார்ப்பதில்லை. கஷ்டங்கள் என்பது எதிர்ப்பான விஷயம். அவர்கள் அதிகப்படியான கஷ்டத்தால் நடப்பை ஒத்துக் கொள்வது மூலம் சரணடைதலுக்குள் தள்ளப்பட்டு கடவுளைப் பார்க்கின்றனர். அவர்களது வலி ஏதாவது ஒரு நிலையில் அவர்களால் ஏற்பட்டதுதான் என்று அவர்களுக்குத்தெரிய வரும்.

எவ்வாறு சரணடைதலைக் கடவுளுக்குச் சமமாகப் பேசுகிறீர்கள்.

எதிர்ப்பு என்பது மனதைவிட்டுப் பிரிக்க முடியாதது. எதிர்ப்பைப் போக்குவது--- சரணடைதல்--- மனதை அதாவது உங்கள் தலைமை என்று உங்களை நம்ப வைத்திருக்கும் அந்தப் போலி கடவுளை போக்குவது ஆகும்.. எல்லாத் தீர்ப்புகளும் எல்லா எதிர்மறைகளும் மறைந்து விடுகின்றன. இயல்புநிலை இதுகாறும் மனதால் மறைக்கப் பட்டிருந்தது திறந்து கொள்கிறது. திடீரென்று ஒரு நிசப்தம் உங்களுள் தோன்றுகிறது. அதாவது அளவிட முடியாத ஆழமான அமைதி. அந்த அமைதியில் ஒரு மகிழ்ச்சி தோன்றுகிறது. அந்த மகிழ்ச்சியில் அன்பு தோன்றுகிறது. அதன் ஆழத்தில் உள்ள அளவிடமுடியாதது, பெயரிடப்படாதது ஆகும்.

அதைக் கடவுளைக் கண்டுபிடித்தல் என்று நான் சொல்ல மாட்டேன். உங்களில் எப்பொழுதுமே உயிராய் உள்ளதை மற்றும்

எப்போதுமே தொலைந்து போகாததை எப்படித் தேடிக்கண்டுபிடிக்க முடியும். கடவுள் என்ற வார்த்தை வரையறை உள்ளதாய் மற்றும் பல்லாயிரக் கணக்கான வருடங்களாகத் தவறாகப் புரிந்துணரப் பட்டுத் தவறாகப் பிரயோகிக்கப்பட்டு வந்தள்ளது. கடவுள் என்று சொல்லும்போது உங்களை அல்லாத ஒன்றை ஃ குறிக்கிறது. கடவுள் என்பது இயல்புநிலை. தவிர வேறெந்த உயிரும் இல்லை. இதில் எழுவாய் மற்றும் செயப்படுபொருள் உறவு கிடையாது. நீ என்றும் கடவுள் என்றும் பேதமில்லை. கடவுளை உணர்தல் இயற்கையானது. இதில் மிகவும் அதிசயம் என்னவென்றால் கடவுள் என்று உணர்ந்து கொள்ளாவிட்டால்கூட கடவுள் உணர்வுடன் இருக்கலாம்.

சிலுவையின் பாதை என்று நீங்கள் சொன்னது மிகவும் பழையவழி மற்றும் தற்காலம் வரை அது ஒன்றே வழியாக இருந்தது. அதைப் புறந்தள்ள வேண்டாம். அதை மதிப்புக் குறைவாகவும் நினைக்க வேண்டாம். இப்பொழுதும் அது பயன்படுகிறது.

சிலுவையின் பாதை என்பது தலைகீழாக மாற்றுகிறது. உங்கள் வாழ்வில் மிக மோசமான விஷயம் அதாவது சிலுவை மிகவும் சிறந்ததாக மாறுகிறது. எவ்வாறெனில் உங்களைச் சரணடை தலுக்குள் தள்ளி ''இறக்க'' வைக்கிறது. அதாவது உங்களை ஒன்றுமில்லை என்றாக்குகிறது. அது கடவுள் போன்றது ஏனென்றால் கடவுளும் எப்பொருளாலும் ஆனதில்லை.

இப்பொழுதும்கூட ஞானத்தெளிவுற்ற மக்களைப் பொறுத்த வரையில் சிலுவையின் பாதைதான் ஒரே வழியாக உள்ளது. அதிகப்படியான கஷ்டத்தினால் அதை அனுபவிக்கும் கூட்டமே ஞானஉதயம் பெறுவர் என்று முன்கூட்டியே கூறிவிடலாம். இவ்வாறே சில இயற்கைவிதிகள் காப்பாற்றப் படுகின்றன. புக் ஆப் ரெவலேஷன் அல்லது அப்போகலிப்ஸ் என்ற புத்தகத்தில் பரவலாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. கஷ்டங்கள் கடவுளால் வருவதில்லை. மக்களால் ஒருவருக்கு ஒருவர் விளைவித்துக் கொள்வது மற்றும் பூமி உயிருள்ள அறிவான உயிர் என்பதால் மனிதர்களின் கிறுக்குத் தனத்தால் தன்னைக் காத்துக்கொள்ள ஏற்படுபவை.

ஆனபோதிலும் இப்பொழுது அதிகப்படியான மக்களின் ஞானம் அதிக அளவில் பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்திருப்பதால் ஞானத்தெளிவிற்கு முன் கஷ்டப்படவேண்டும் என்ற அவசிய மில்லை. நீங்கள்கூட அவ்வரிசையில் ஒருவராக இருக்கலாம்.

ஞானத்தெளிவு கஷ்டத்தினால்---சிலுவையின்பாதை --என்பது சொர்க்கத்திற்குள் அடித்துப்பிடித்துத் தள்ளுவது போன்றது. உங்களால் வலிதாங்கமுடியாமல் சரணடைகிறீர்கள். அந்த வலி அதை அடையும் வரை நீடித்துதான் இருக்கிறது. ஞானத்தெளிவு சுதாரிப்புடன் கடந்த காலம் வருங்காலம் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து இப்பொழுதை உங்கள் வாழ்வில் மிக முக்கியமாகக் கருத்தில் கொண்டுவருவது. இதன் பொருள் என்னவென்றால் நீங்கள் நேரத்தைத் தவிர்த்து இயற்கையான இயல்புநிலையில் இருக்கத் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள். அதாவது நடப்பிற்கு ஆம் சொல்கிறீர்கள். அதன்பிறகு வலி என்பது இல்லை. 'நான் இனி வலியை ஏற்படுத்திக் கொள்ள மாட்டேன். நான் இனி கஷ்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள மாட்டேன்.'' என்று நீங்கள் சொல்ல எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்று நினைக்கிறீர்கள். அந்த முடிவை எடுப்பதற்கு முன் எவ்வளவு வலியை அனுபவிக்கப் போகிறீர்கள்.

உங்களுக்கு இன்னும் அதிக நேரம் தேவைப்பட்டால் நேரம் கிடைக்கும் மற்றும் அதிகவலியும் கிடைக்கும். வலியும் நேரமும் பிரிக்க முடியாதவை.

தேர்ந்தெடுக்கும் சக்தி

உண்மையிலேயே கஷ்டப்படவிரும்பும் மக்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள். எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் அவரது துணைவர் உடல்ரீதியான வன்முறைகளைச் செய்யக் கூடியவர். அவரது முந்திய உறவும் அத்தகையது. எதனால் அவர் இந்த மாதிரியான மனிதரைத் தேர்வு செய்கிறார். ஏன் இப்பொழுது இந்த சூழ்நிலையி லிருந்தது விடுதலை ஆவதில்லை. எதனால் மக்கள் வலியைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்?

தேர்ந்தெடுத்தல் என்ற வார்த்தையே இந்தக் கால வார்த்தை. அவ்வார்த்தையின் பொருள் அவ்வளவு தெளிவானது இல்லை.

மோசமான உறவைத் தேர்ந்தெடுப்பதாகவோ மோசமான சூழ்நிலையைத் தேர்ந்தெடுப்பதாகவோ கூறுவது தவறான பொருள் கொண்டது. தேர்வு என்பது சுதாரிப்பு சம்பந்தப்பட்டது. அது இல்லாமல் தேர்வு என்பது செய்ய முடியாது. நீங்கள் மனதிலிருந்து அதன் படிமானங்களிலிருந்து விலக்கிக் கொள்ளும்போது தேர்வு வருகிறது. அந்த நிலைவரும்வரை எவரும் ஆன்மீக ரீதியில் பார்க்கப்போனால் சுதாரிப்பற்றவர்கள். இது எதைச் சொல்கிறது என்றால் நீங்கள் நினைக்கவும் உணரவும் செயல்படவும் உங்கள் மனவடிவங்களிலிருந்து செயல்படுமாறு வற்புறுத்தப்படுகிறீர்கள். அதனால்தான் இயேசுநாதர், மன்னித்துவிடுங்கள். அவர்களுக்கு என்ன செய்கிறோம் என்று தெரியாது என்றார். இந்த வார்த்தைகள் சாதாரணமானவை அல்ல. நான் நன்கு படித்த அறிவார்த்தமான மக்கள் முற்றிலும் சுதாரிப்பற்றவராய் இருப்பதைப் பார்த்து இருக்கிறேன். அதாவது முழுவதும் மனதைத் தாங்களாகக் கொண்டு உள்ளனர். அறிவு வளர்வதுடன் சேர்ந்தாற்போல் சுதாரிப்பும் அதிகரிக்கவில்லை என்றால் சோகமும் கேடும் அதிகமாக விளையும்.

உங்களது நண்பர் கொடுமைப்படுத்தும் வாழ்க்கைத் துணை வரை இரண்டாம் முறையும் தேர்ந்தெடுத்து இருக்கிறார். ஏன்? வேறு வழியில்லை. மனது முன்பு எப்படிப் பழக்கப்பட்டதோ அப்படித்தான் மீண்டும் செய்யும். ஏனென்றால் அதைத்தானே அது தெரிந்து வைத்திருக்கிறது. அது வலியானதாக இருந்தாலும் அதுதானே அதற்குத் தெரிந்தது மற்றும் பழக்கப்பட்டது. மனது எப்பொழுதும் தெரிந்ததன் பக்கமே போகும். தெரியாதது பயங்கரமாகத் தோன்றும். ஏனென்றால் அதில் எந்த ஆளுமையும் இல்லை. அதனால்தான் மனது நிகழ்நொடிகளை வெறுக்கிறது. மற்றும் தவிர்க்கிறது. இப்பொழுதில் ஒரு இடைவெளியைக் கொண்டுவரும்போது மனதில் மட்டும் இடைவெளியைக் கொண்டுவருவதில்லை. கடந்த காலம் வருங்காலம் என்ற தொடரிலும் இடைவெளியைக் கொண்டுவருகிறது. எந்தப் புதுமையும் படைப்பும் அந்த இடைவெளியின்றி வராது. மற்றும் அந்த இடைவெளியில் எண்ணிலடங்கா வழிகள் உள்ளன.

அதனால் உங்கள் நண்பர் தனது மனதை தான் என்று கொண்டு மீண்டும் அதே மாதிரி பாசம் காட்டுவதும் கொடுமைப்படுத்துவதும்

என்ற மனவடிவத்தை மீண்டும் கொண்டு இல்லாவிட்டால் சின்ன வயதில் நான் தகுதி இல்லாதவள் மற்றும் தண்டிக்கப்பட வேண்டியவள் என்ற மனவடிவம் கொண்டவளாக இருக்கலாம். அதன் விளைவால் இவ்வாறு நடந்து கொள்ளலாம். அவள் தன் வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதி மனவலியுடன் வாழ்ந்து வந்திருந்த காரணத்தினால் அவ்வலிதனக்குத் தீனியாக வலியைத் தேடிக் கொள்வதும் காரணமாக இருக்கலாம். அவளது வாழ்க்கைத் துணைவரும் இவளுக்குப் பொருத்தமான மனவடிவங்களைப் பெற்றிருக்கலாம். அவளது சூழ்நிலை அவள் தேடிக் கொண்டது. எது அல்லது யார் ஏற்படுத்துவது? மனதின் உணர்வு பூர்வமான பழைய வடிவம்தான். வேறேதும் இல்லை. எதனால் எதிலிருந்து அவள் உருக் கொள்ள வேண்டும். நீதான் இச்சூழ்நிலையை உருவாக்கிக் கொண்டாய் என்று சொன்னால் அவளது மனது நான் என்று கொள்வதை ஸ்திரப்படுத்துகிறீர்கள். அந்த மனவடிவம் இல்லாமல் அவள்யார்? இதுதான் அவளா? அவளது உண்மையான சுயம் கடந்த காலத்திலிருந்தா வருகிறது? உங்கள் நண்பருக்கு எவ்வாறு நினைவுகளை மற்றும் உணர்வுகளைப் பார்க்கும் பார்வையாளராக இருப்பது என்பதைக் காட்டுங்கள். மனவலி பற்றிக்கூறுங்கள். அதிலிருந்து எப்படி விடுதலை அடைவது என்பதையும் கூறுங்கள். உள்ளுடல் விழிப்புணர்ச்சி அடையும் கலையைப் புகட்டுங்கள். இயற்கையான இயல்பு நிலை என்னவென்று விளக்குங்கள். இப்பொழுதின் சக்தியை உணர்ந்து அதன்வழியே அவளது வழக்கப்பட்ட மனதிலிருந்து விடுவித்துக் கொண்டால் அவளுக்கு ஒரு வாய்ப்பு ஏற்படும்.

யாரும் சீர்குலைவைத் தேர்ந்தெடுக்க மாட்டார்கள். கிறுக்குத் தனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க மாட்டார்கள். இவை எல்லாம் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்றால் பழையதைப் போக்கிவிடக் கூடிய அளவிற்கு இயற்கையான இயல்பு நிலை இல்லை. இருளைப் போக்கும் அளவிற்கு ஒளி இல்லை. நீங்கள் முழுவதும் இங்கு இல்லை. நீங்கள் முழுவதும் விழிப்படையவில்லை. அதனுடன் உங்கள் சின்ன வயது மனமும் உங்களுடன் வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டுள்ளது.

அதே போல் பெற்றோரிடம் கோபங்கொண்ட பலரில் நீங்களும் ஒருவரானால் அந்தக் கோபத்தை அதாவது அவர்கள் இதைச் செய்தார்கள் அல்லது இதைச் செய்யத் தவறினார்கள் என்று நம்பினால் அவர்களுக்கு வேறு ஏதாவது விதத்தில் செயல்பட்டிருக்க வாய்ப்பு இருந்திருக்கும் மற்றும் வேறுமாதிரி நடந்து கொண்டிருக்கலாம் என்று நினைக்கிறீர்கள். ஏதோ அவர்களுக்கு வேறு வாய்ப்பு இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. ஆனால் அது ஒரு கற்பனை. உங்களது பழக்கப்பட்ட மனது அதன் படிமானங்களைக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்தும் பொழுது வாய்ப்பு என்று என்ன இருக்கிறது? வாய்ப்பு இல்லை. நீங்களே அங்கு இல்லை. மனதை நான் என்று கொள்வது மிகவும் சீர்குலைவானது. அது ஒரு கிறுக்குத்தனம். இந்த கிறுக்குத்தனத்துடன்தான் அனேகமாக எல்லோரும் வாழ்கிறார்கள். ஆனால் அளவுதான் வேறு. எந்த நொடி உணர்கிறீர்களோ அந்த நொடி உங்களது கோபம் வெறுப்புப் போய்விடும். மற்றவரின் நோய்க்கு நீங்கள் எப்படி கோபப்பட முடியும். நீங்கள் காட்டக்கூடிய சரியான எதிர்விளைவு அன்பு காட்டுதல்தான்.

யாரும் அவர்கள் செயலுக்குப் பொறுப்பாக மாட்டார்கள் என்று ஆகிறதா? அக்கருத்து எனக்குப் பிடிக்கவில்லை.

நிங்கள் மனதால் வாழ்க்கை நடத்தினீர்கள் என்றால், வேறு வாய்ப்பு இல்லாத போதிலும் சுதாரிப்பற்ற தன்மையால் விளையும் கேட்டை அனுபவிப்பீர்கள். நீங்கள் பயம் வேற்றுமை, கஷ்டம், வலி எல்லாவற்றின் சுமையை அனுபவிப்பீர்கள். அந்தக் கஷ்டங்கள் முடிவில் உங்களைச் சுதாரிப்பற்ற நிலையிருந்து வெளியேற்றிவிடும்.

நீங்கள் வேறுவாய்ப்பு இல்லை என்று சொல்வன எல்லாம் மன்னிப்பிற்கும் பொருந்துமே. முழுவதும் சுதாரிப்புடனும் சரணடைதலுடனும் இருந்தால்தான் மன்னிக்க இயலும் என்று நினைக்கின்றேன்.

மன்னிப்பு என்பது 2000 ஆண்டுகளாக இருந்து வந்துள்ளது .பலர் அதைப்பற்றி குறைவாகத்தான் தெரிந்து வைத்துள்ளார்கள். நீங்கள் யார் என்பதைக் கடந்த காலத்திலிருந்து கொண்டுவரும் பட்சத்தில் நீங்கள் உங்களையோ மற்றவர்களையோ மன்னிக்க முடியாது.

இப்பொழுதின் சக்தி அதாவது உங்களின் சக்தி இருக்கும் பொழுது தான் உண்மையான மன்னிப்பு இருக்கும். இது இறந்த காலத்தைச் சக்தி இல்லாததாக்கிவிடுகிறது. நீங்கள் செய்ததோ அல்லது பிறர் உங்களுக்குச் செய்ததோ உங்களின் சாரத்தைத் துளிக் கூடத் தொட முடியாது என்பதை ஆழமாக உணர்ந்து விடுகிறீர்கள். மொத்தமாக மன்னிப்பு என்ற கருத்தே தேவையில்லை என்றாகிவிடுகிறது.

எவ்வாறு அந்த அளவிற்கு வருவது ?

நீங்கள் நடப்பிற்கு சரணடைந்து முழுவதும் இப்பொழுதில் இருக்கும் பொழுது கடந்த காலம் சக்தியை இழந்துவிடுகிறது. இயற்கையான இயல்பு நிலைதான் திறவுகோல். இப்பொழுதுதான் திறவுகோல்.

நான் சரணடைந்துவிட்டேன் என்று எப்பொழுது தெரியும்?

இந்தக் கேள்வியைக் கேட்கும் அவசியம் இல்லாத பொழுது.